PUBLICIDAD ENGAÑOSA: TE ENSEÑAMOS A IDENTIFICARLA (Y DENUNCIARLA)

Profeco
35 años contigo

REVISTA DEL
CONSUMIDOR
revistadelconsumidor.gob.mx

↘ EL LABORATORIO PROFECO ANALIZA:

BEBIDAS HIDRATANTES

Las que te dan más electrolitos por tu dinero

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

PILAS

ALCALINAS Y RECARGABLES

GRAN GUÍA DE SERVICIOS INMOBILIARIOS

Todo lo que necesitas saber sobre:

- Créditos hipotecarios
- ¿Es confiable ese desarrollador?
- ¿Cómo puedes adquirir un hogar sustentable?
- El sorteo Fovissste

• **PLATILLO SABIO PROFECO:** ¡PREPARA DELICIOSOS TAMALES PARA TU OFRENDA!

guadalajara 2011

• **JALISCO:** ECONOMÍA EN TIEMPOS DE JUEGOS PANAMERICANOS

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Nada se compara a la **MAYONESA** casera

Octubre de 2011 Núm. 416 $25
7 509997 078342 00416
Exhibir hasta el 31 de octubre ISSN 0185-8874

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

abc Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

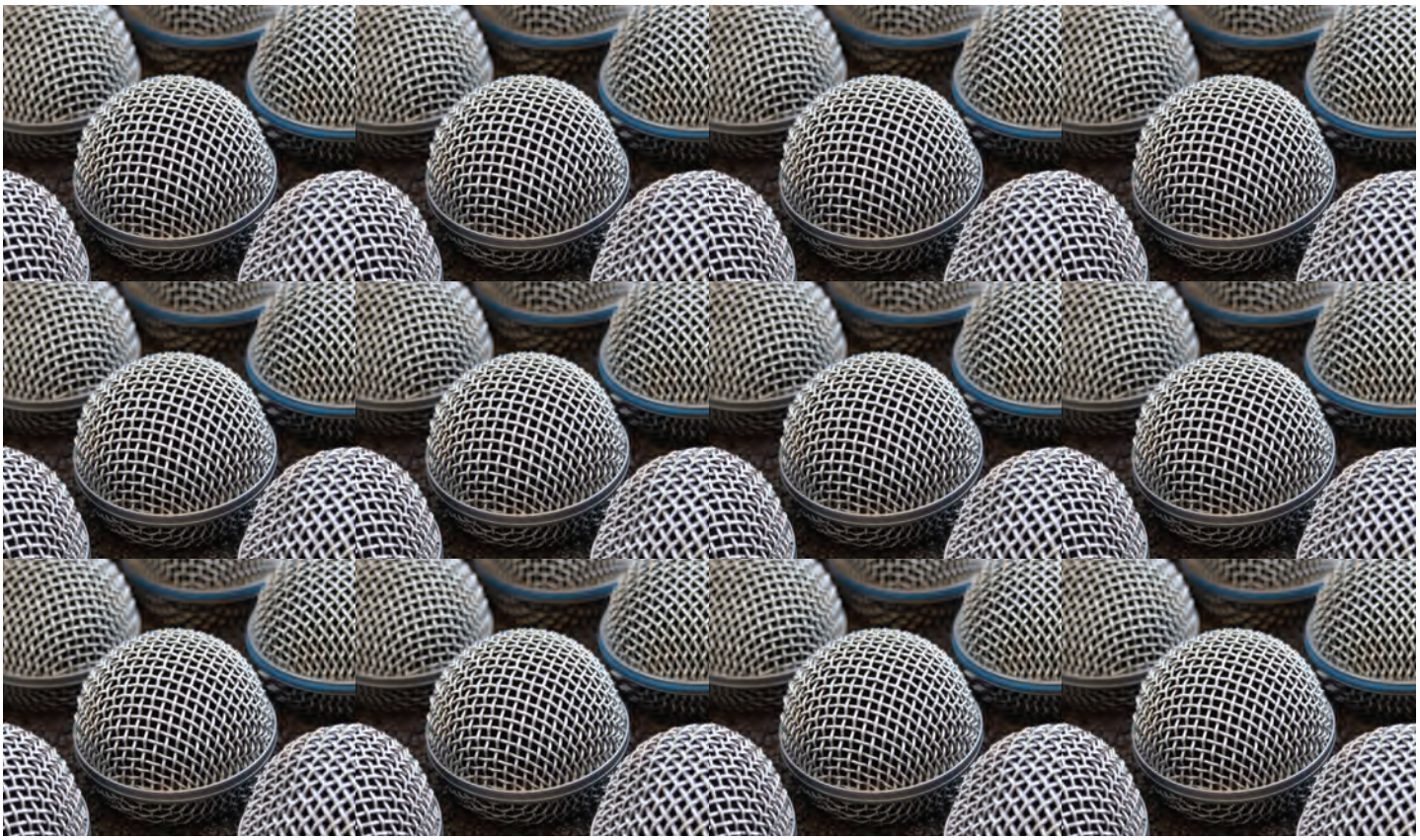


Foto megilles

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco 35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

BEBIDAS HIDRATANTES: EL QUE SE ENGAÑA A SÍ MISMO por **Boligán**

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

SUMARIO

Octubre
de 2011
Núm. 416

38 GUÍA DE SERVICIOS INMOBILIARIOS

Disipa tus dudas sobre **tu crédito** para la compra de casa, conoce la tendencia en **viviendas ecológicas** y quiénes son los **desarrolladores** más confiables

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

56 BEBIDAS HIDRATANTES

¿Son la mejor opción para hidratarte? Averígualo leyendo los resultados de nuestro estudio de calidad

06 PROFECO CERCA DE TI
Renovamos la sección para que conozcas mejor los servicios y canales de contacto que **Profeco** tiene para ti

14 ESTA ES TU VOZ
Tus cartas, tus debates, tu voz

18 CONTENIDO NETO
Desde el proceso que sigue el maíz para convertirse en tortilla, hasta lo más destacado del mundo del consumo

34 PUBLICIDAD ENGAÑOSA
A partir de esta edición revelaremos las tretas de las que se vale la publicidad para engañarte. Toma nota y evítalo

EL LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

66 + PILAS

No creas todo lo que dicen de ellas en televisión. Te decimos cuáles son realmente las marcas que duran más

78 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Sigue nuestros consejos, aprende a descifrar el lenguaje de tu mascota y mejora tu relación con ella

80 EL TURNO DE
Paola Longoria, la campeona mundial de racquetball nos dice cómo practica el consumo

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En solo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.
Solo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000** si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al **01 800 962 8000** larga distancia sin costo desde el resto **del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco 35 años contigo

SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Jefe de información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Óscar González García

Diseño
Roberto Paz Amaya,
Alan Joseph Acevedo Barajas,
Elizabeth Barrera Mendoza

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta,
Ágata Székely, Alejandro Sánchez

Ilustradores
Érika Argüello,
Oldemar González,
Bachan

Fotógrafo
José Rodríguez

Consejo Editorial
Bernardo Altamirano Rodríguez
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Carlos Martínez Velázquez
Laura Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Ricardo Rodríguez Jiménez
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

CONSUMIDORES CRÍTICOS ANTE EL ENGAÑO

Tras una vida entera expuestos a la publicidad, la mayoría de los consumidores hemos desarrollado una postura más o menos desconfiada ante algunos mensajes de los anunciantes. De manera natural tendemos a pensar que ese tiempo compartido que nos pretenden vender quizá no es tan espectacular como se ve en las fotos del folleto, o que la frase "a unos minutos de la playa" podría implicar 30 minutos... en auto. Dependiendo de qué tan evidente es el intento de distorsión de la realidad, podemos indignarnos, incluso burlarnos de los trucos publicitarios pero, digámoslo de una vez, también solemos ser condescendientes, y no deberíamos. La equidad en las relaciones de consumo implica la existencia de publicidad responsable, cuyas reglas se pueden resumir en una sola: nunca engañar al consumidor.

En este número de la **Revista del Consumidor** iniciamos una sección en la que describiremos la importancia del tema de la publicidad engañosa, para explicarte por qué tienes derecho a ejercer el consumo crítico ante ella. El asunto es más complejo que los ejemplos mencionados líneas arriba. Existe publicidad encubierta, exagerada, agresiva o denigratoria... Todas esas categorías vulneran tus derechos como consumidor, y puedes denunciarlas ante **Profeco**. En la página 34 encontrarás la primera entrega de la serie: se trata de una introducción al tema o un minicurso para aprender a identificar este tipo de publicidad. Te aseguramos que no te dejará indiferente.

Por otra parte, ¿sabías que los XVI Juegos Panamericanos que se llevarán a cabo a mediados de octubre en Guadalajara son la primera justa deportiva de gran calibre que se realiza en México después de décadas? Un acto así implica fenómenos de consumo temporales muy particulares, los cuales retratamos en la página 28. Con ese artículo arranca otra nueva sección: "Consumo en los estados". En ella pretendemos contrarrestar la postura común de mirar solo nuestro ombligo o nuestro entorno cercano como consumidores. La riqueza de este país y su traducción en hábitos de consumo da para muchas historias que contar.

Si tienes esta revista en tus manos, es muy probable que estés pensando en comprar casa y nuestra portada te llamó la atención. Esperamos que la "Guía de servicios inmobiliarios" te sea de utilidad. Agradecemos tu lectura, como siempre.

(Por cierto: en el próximo número de noviembre la **Revista del Consumidor** cumple 35 años exactos. ¡Espera sorpresas!)

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, D.F., CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Pablo García Camarero. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Guía del turista inteligente

¡Búscala en profeco.gob.mx!

Destino: vacaciones sin contratiempos. En esta época de equipajes, viajes y reservaciones, Profeco te respalda. Esta es la ruta que debes seguir para convertirte en el vacacionista más informado.

Entra a profeco.gob.mx, visita nuestra nueva sección para consumidores turistas y...

Conoce tus derechos al viajar en autobús ¿Sabías que en temporada vacacional las compañías deben aplicar un descuento de 50% a estudiantes, maestros y personas de la tercera edad?

Defiende tus derechos al viajar en avión Sí, sobrevender el vuelo está permitido, pero si perdiste tu lugar deben compensarte. Entérate de cómo exigirlo.

Exige tus derechos en el hotel ¿No respetaron tu reservación? El proveedor debe brindarte hospedaje en otro hotel con las mismas características.

Defiéndete... de los mosquitos Prepara las Tecnologías Domésticas Profeco más oportunas: crema para después de asolearse y repelente de insectos.

Descubre cómo interponer una queja Si algo salió mal, **Profeco** te apoya en donde quiera que estés para resolver ese problema que nubla tus vacaciones.

Tu **guía del turista** también está disponible **en inglés**.

No lo olvides, en profeco.gob.mx encontrarás mucha más información para que solo te preocupes por consentirte en estas vacaciones.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y zona metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

PROFECO
CERCA DE TI

Estos son los canales y servicios que te ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

Tres son los principales ejes que delinean la labor de Profeco: los servicios de asesoría, información y conciliación, la verificación y vigilancia del cumplimiento de la Ley y la educación en el consumo inteligente. Aquí te explicamos cómo estos ejes tocan de lleno tu vida como consumidor.

SERVICIOS

Esta área recibe y atiende las quejas de los consumidores, monitorea la publicidad para detectar aquella que pueda ser engañosa, inicia Procedimientos por Infracciones a la Ley, registra contratos de adhesión de los proveedores, brinda asesoría gratuita y recibe tus denuncias, entre otras funciones.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

¡La privacidad es tu derecho! Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de los proveedores que te ofrecen publicidad no deseada.

9628 000
(DF, Guadaljara y Monterrey)
01 800 962 8000
(Resto del país)

BURÓ COMERCIAL

Para que conozcas el número de quejas contra proveedores de productos y servicios, los motivos de reclamación, porcentaje de conciliación y las multas que les fueron impuestas, puedes consultar nuestro Buró Comercial en el Teléfono del Consumidor y en burocomercial.profeco.gob.mx.

REGISTRO PÚBLICO DE CONTRATOS DE ADHESIÓN

Para que los contratos de adhesión que utilizan los proveedores no contengan cláusulas abusivas o inequitativas para los consumidores, **Profeco** los revisa, aprueba y registra en burocomercial.profeco.gob.mx.

ASESORÍAS

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana
01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si contratas un servicio o compras un producto y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en el contrato, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará sobre los documentos que debes presentar en la delegación más cercana.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una de las delegaciones Profeco para presentar tu queja. Te ofrecemos comodidad, eficacia y atención inmediata. ¡Porque tu tiempo vale oro!

VERIFICACIÓN

Esta área realiza visitas y operativos de verificación para evitar que los distintos proveedores de bienes y servicios cometan prácticas abusivas en contra de los consumidores. Si encuentra irregularidades tiene la facultad de imponer multas y clausuras.

COMBUSTIBLES

Ya sean gasolineras o plantas almacenadoras y distribuidoras de gas LP, **Profeco** verifica todos lo establecimientos que expenden combustible al público, mediante un programa permanente con presencia en toda la República Mexicana.

Una de las claves de este esfuerzo es la revisión periódica de los instrumentos de medición, con lo que se busca garantizar que las bombas de gasolina surtan litros de a litro y que los vehículos autotanques (pipas) y los camiones repartidores de cilindros de gas LP den kilos de a kilo.

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos para que **Profeco** les haga una visita de verificación. llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, solo información que permita identificar al proveedor. También puedes denunciar a través de estas direcciones: denunciasgasolina@profeco.gob.mx o denunciasgaslp@profeco.gob.mx.

EL SEMÁFORO PROFECO

Luz roja a las gasolineras abusivas. El semáforo Profeco es una herramienta en profeco.gob.mx para conocer el comportamiento comercial de la gasolinera que frecuentas, solo selecciona uno de los tres criterios de búsqueda: por domicilio, por número de gasolinera (el cual se encuentra en todas las gasolineras en el letrero principal) y nombre o razón social. Interpretar el semáforo es muy sencillo, el color asignado a las estaciones de servicio depende del resultado de la última visita de verificación no mayor a 180 días de antigüedad:

Rojo. Se presentó alguna irregularidad grave, como que se negaran a la verificación o que alguno de los dispensarios no despachara dentro del margen permitido.

Ámbar. Se registraron irregularidades menores. Por ejemplo que no se presentara documentación de la aprobación del modelo o prototipo de dispensario.

Verde. No se encontró ningún tipo de inconsistencias en la última visita de verificación.

ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES

Profeco se encarga de realizar visitas de verificación en estos lugares para que el consumidor tenga la garantía de que los productos o servicios que ofrecen los proveedores se comercializan conforme a la ley.

Entre los establecimientos que se visitan se cuentan principalmente aquellos dedicados a la venta de productos básicos como panaderías, carnicerías, pollerías, expendios de abarrotes y mercados. Las inspecciones también abarcan otros sectores, como el turístico, en el que se verifica el cumplimiento de normas en bares, restaurantes, hoteles y otros comercios ubicados en distintos destinos del país.

Si conoces algún establecimiento comercial que comete prácticas abusivas, envíanos un correo a denunciasprofeco@profeco.gob.mx

CONTACTO CIUDADANO (CC)

Nuestro espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites que ofrece **Profeco,** como la solicitud de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas, levantamiento de medidas precautorias de productos e instrumentos de medición y, en general, asesoría jurídica personal y telefónica (contacto_ciudadano@profeco.gob.mx).

LABORATORIO PROFECO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor elabora los estudios de calidad de que cada mes puedes leer aquí. El Laboratorio Profeco está a la vanguardia en su género, ya que se encuentra certificado y acreditado por estándares que dan validez internacional a los resultados de sus análisis. Tú puedes enviar sugerencias de estudios directamente al laboratorio. Solo manda un correo a laboratorio@profeco.gob.mx.

EDUCACIÓN Y DIVULGACIÓN

Además de hacer la Revista del Consumidor y muchos otros productos informativos, esta área se encarga de las acciones preventivas de Profeco por medio de la educación, orientación y asesoría de consumidores para que conozcan sus derechos y ejerzan un consumo inteligente y responsable.

TU GUÍA DE CONSUMO INTELIGENTE EN INTERNET!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea**. A muy pocos clics de distancia encontrarás: nuestros programas de TV y Radio,Webcast, Podcast, Estudios de calidad, Tecnología Doméstica Profeco...

REDES SOCIALES

Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de:

twitter.com/profeco
youtube.com/profecotv
facebook.com/consumidorinteligente
facebook.com/MitourbanoProfeco
facebook/consuman
profeco.tumblr.com

¿NO LLEGA TU REVISTA?

Si tienes problemas con tu suscripción a la Revista del Consumidor,escribe a **circulacion@profeco.gob.mx**

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES

¿Quieres crear una asociación de consumidores formal que funcionen de manera autónoma? Contáctanos en: **asociaciones@profeco.gob.mx**

BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente. Ubica la Brújula de Compra en **profeco.gob.mx**

CONSEJO CONSULTIVO DEL CONSUMO (CCC)

El CCC está integrado por personalidades de la sociedad civil y expertos en la materia. Su objetivo: crear programas y definir acciones públicas relacionadas con las atribuciones de **Profeco**. Entre sus temas prioritarios están la publicidad engañosa, verificación de combustibles, acciones colectivas y la participación ciudadana.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

PROFECO CERCA DE TI

En profeco.gob.mx encontrarás...

QUEJAS Y DENUNCIAS

Aquí está todo lo que debes saber para presentar una queja o denunciar a los malos proveedores. Además, te decimos cómo defender tus derechos como consumidor aunque vivas fuera del país.

Conciliatnet

Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

Profeco MULTIP@GOS
pagos.profeco.gob.mx

Realiza pagos a través de internet de los servicios que ofrece **Profeco**, desde la comodidad de tu hogar u oficina.

ALERTA

Alertas al consumidor. Productos y servicios peligrosos para los ciudadanos

Quién es Quién

- **En los precios.** Utiliza la herramienta "Canasta inteligente" para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos.** Aquí está la información de créditos ofrecidos por establecimientos en 22 ciudades.
- **En el envío de dinero.** Cuánto cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

EDUCACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Material imprescindible para ser un consumidor inteligente. Y si deseas ser parte de una organización de consumidores o formar una nueva, también te decimos cómo hacerlo.

contratos de adhesión en línea

CONTRATOS DE ADHESIÓN EN LÍNEA Revisa si ese contrato que estás por firmar está registrado ante **Profeco**. Si ofreces algún servicio o producto y quieres registrar tu contrato de adhesión, puedes hacerlo aquí.

ENCUESTAS Y SONDEOS Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a tu colaboración. Además, puedes descargar los resultados.

BURÓ COMERCIAL Te decimos cuáles empresas tienen quejas y procedimientos iniciados en su contra.

TE RECOMENDAMOS VISITAR

Sitios que te ayudarán a resolver y prevenir varios problemas. ¡Información de primera calidad a tu alcance!

ecovehiculos.gob.mx
Encontrarás valiosísima información comparativa sobre eficiencia energética de los autos que se encuentran en el mercado nacional.

alertas.gob.mx
Conoce de forma inmediata en la nueva Red de Alerta Rápida qué productos pueden poner en riesgo tu salud y la de tu familia.

condusef.gob.mx
La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros atiende las controversias relacionadas con productos y servicios de instituciones financieras. Más información: 5340 0999 y 01 800 999 8080, larga distancia sin costo.

conamed.gob.mx
Si un médico o personal de salud no te da atención oportuna o cometió errores en el tratamiento, acude a la Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Llama al 5420 7019, o al 01 800 711 0658, larga distancia sin costo.

cofepris.gob.mx
La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios regula y verifica medicamentos, alimentos, suplementos alimenticios, bebidas, productos de perfumería, aseo y tabaco. Llama al 01 800 033 5050 larga distancia sin costo.

¿Dudas sobre tu consumo de electricidad?

Resuélvelas en profeco.gob.mx/cfe.asp

Te brindamos la información más útil sobre el servicio que proporciona la Comisión Federal de Electricidad:

¿Cómo leer tu recibo de luz? Aprende a descifrar de cabo a rabo todos los conceptos que aparecen en él.

¿Tu recibo llegó más caro de lo habitual? Un solo kilowatt basta para ser la diferencia. Te damos las razones por las que pudo incrementarse el cobro.

¿Cómo reducir el gasto eléctrico? Consejos prácticos y efectivos para reducir tu consumo de energía y ahorrar dinero.

¿Qué es el programa "Luz Sustentable"? Si tu tarifa no es de alto consumo (DAC), el Gobierno Federal te canjeará cuatro focos incandescentes viejos por cuatro focos ahorradores nuevos, totalmente gratis.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

PROFECO CERCA DE TI

Directorio de delegaciones

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

¿Dudas sobre tu consumo de gas natural?

Resuélvelas en profeco.gob.mx/gasnatural.asp

Tenemos las respuestas fundamentales a las preguntas más frecuentes sobre los distintos proveedores de gas natural:

⇨ **¿Qué debes tomar en cuenta antes de contratar?** El contrato registrado ante **Profeco** y el costo del servicio son factores determinantes antes de elegir a tu distribuidor.

.....

⇨ **¿Cómo se determina la factura?** Conoce todos los rubros que la integran para que sepas lo que te cobran.

.....

⇨ **¿Dónde puedes consultar tarifas vigentes?** Los cargos por servicio deben ser autorizados por la Comisión Reguladora de Energía y publicados en el Diario Oficial de la Federación.

.....

⇨ **¿Cuáles son tus derechos y obligaciones?** Conoce a qué estás obligado por contrato y evita abusos por parte del proveedor del servicio.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco
35 años contigo

Gobierno Federal

CRE
Comisión Reguladora de Energía

SENER

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!

EL ABUSO DE LA GARANTÍA DUPLICADA

Fui a rentar un automóvil a la empresa Casanova-Rent, en su sucursal de Tlalnepantla, Estado de México. El día anterior había hecho mi reservación por teléfono y me habían indicado sus requisitos, entre los que mencionaron un comprobante de domicilio. Sin embargo, no me lo dijeron o yo no lo entendí: al llegar a hacer el trámite y mostrar una copia de mi comprobante de domicilio, me dijeron que tenía que ser el original. Lo anterior me costó una hora más de tiempo, pues tuve que regresar por dicho comprobante... En fin, yo requería del auto.

De vuelta en las oficinas, le sacaron copia fotostática a mi comprobante de domicilio, a mi licencia, a mi credencial de elector y a mi tarjeta de crédito. Me hicieron firmar un contrato general y dos vouchers de mi tarjeta de crédito en blanco. Hasta allí el trámite era muy semejante al de otras arrendadoras de autos que he visitado. De repente, me sacaron otro documento, de impresora láser en hoja en blanco (no membretada), sobre el que tenía yo que estampar dos firmas; la segunda firma sería sobre un simple formato de pagaré, con todos sus espacios completamente en blanco, que venía en la parte inferior de ese documento, a manera de poderse cortar y separar del resto de la hoja.

Pregunté entonces: ¿aparte de que ya les dejé dos vouchers en blanco firmados, les tengo que firmar este pagaré también en blanco? Respondieron que sí. De inmediato pedí me devolvieran las copias de mis documentos y los vouchers, pues no estaba yo dispuesto a dejarles eso. Vamos... no es que dude del uso que le daría la empresa, pero existe un riesgo de que terceras personas puedan hacer mal uso de un documento así, al igual que con la copia de mi tarjeta de crédito. Entiendo que la empresa se tenga que proteger para poder arrendar sus autos, pero ese asunto del pagaré se me hizo un exceso.

Les pregunto: ¿es correcto o legal que pidan la firma de ese documento y que saquen copias fotostáticas a nuestras tarjetas de crédito por ambos lados?

–Ignacio Suárez P.

Lamentablemente, estas prácticas no están específicamente prohibidas; de hecho, son comunes, pero también son abusivas. Los consumidores debemos tener mucho cuidado con ellas.

Lo que quisieron imponerte es una "duplicidad de garantías"; no hay necesidad de firmar un pagaré si ya has firmado un voucher o realizado un depósito. Un solo documento debería bastarle al proveedor. Un voucher o un depósito existen, precisamente, para asumir el compromiso de pagar lo que se adeuda, y deben limitarse a cubrir el monto de la renta del auto y/o la parte proporcional de un seguro por posibles daños a terceros, generalmente llamada "cuota de protección".

Nunca firmes pagarés en blanco; nunca saques copias fotostáticas de tus tarjetas de crédito. Tus temores estaban fundados: alguien puede hacer un uso deshonesto de esa información. Por cierto, si un empleado hace mal uso de tus datos, la culpa caería de cualquier forma sobre la empresa. El Artículo 9 de la Ley Federal de Protección al Consumidor dicta que el proveedor debe hacerse responsable por los actos que atenten contra los derechos del consumidor, eso incluye los actos de sus empleados. De forma general el Artículo 10 de la LFPC dice que los proveedores tienen prohibido "llevar a cabo acciones que atenten contra la libertad o seguridad o integridad personales de los consumidores bajo pretexto de registro o averiguación".

Unas cuantas recomendaciones adicionales: cuida que el documento a firmar esté relacionado con el contrato de adhesión (en este caso, el motivo del contrato sería la renta de un vehículo). Es buena idea que le preguntes al proveedor si puedes pagar por un seguro en caso de daños y cuál es el tipo de cobertura que ofrece. Lo más importante: los proveedores que brindan servicios de renta de autos están obligados a registrar su contrato de adhesión ante **Profeco**. Esto garantiza que no contienen cláusulas abusivas. Puedes comprobar si la empresa que te interesa está acatando la Ley en este sentido en burocomercial.profeco.gob.mx o llamando al Teléfono del Consumidor. No estaría mal que revisaras también el comportamiento comercial (número de quejas, porcentaje de conciliación, motivos de reclamación, etcétera) de la empresa, también en el Buró comercial o Teléfono del Consumidor.

EL CASO DE LAS CAJAS CERRADAS

Amigos de la Revista del Consumidor: sinceramente, estoy harto. En los supermercados o bancos, salvo excepciones, siempre tienen pocas cajas en servicio y muchas cerradas. ¿No se puede hacer nada? ¿No hay ley o reglamento al respecto?

–Guillermo Oliveros

Guillermo: aunque tú y cualquier consumidor pueden vivir esa circunstancia como una falla absoluta en la calidad del servicio que te brindan en esos lugares, en realidad no hay un artículo en la Ley Federal de Protección al Consumidor que la trate de manera específica. Pero ¡claro que puedes hacer algo! Puedes ejercer el mayor poder que tenemos los consumidores: dejar de consumir o acudir a esos negocios que no te satisfacen y buscar mejores opciones.

También puedes acercarte al área de atención a clientes del banco o supermercado y hacer tu reclamación o sugerencia relativa al número de cajas en funcionamiento. Si tú y otros consumidores aplican de esta forma el consumo crítico (uno de los Siete Pasos del Consumo Inteligente), las cosas cambian, no lo dudes. Recuerda: lo último que quiere cualquier proveedor es perder clientes.

ATENCIÓN: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. **La Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

TERCEROS AUTORIZADOS PARA AMPLIAR LA CAPACIDAD DE GESTIÓN DE COFEPRIS

¿Quieres auxiliar como **Tercero Autorizado** a la COFEPRIS en la elaboración de predictámenes sanitarios y visitas de verificación?

La COFEPRIS es la autoridad sanitaria responsable de garantizar la seguridad, calidad y eficacia de los medicamentos y el equipo médico que utilizamos los mexicanos.

Por primera vez, tú puedes apoyar en la predictaminación de nuevos registros y modificaciones de:

- Dispositivos médicos
- Medicamentos
- Plantas farmacéuticas nacionales e internacionales

El órgano regulador de la salud está listo para recibir tu solicitud.

Consulta la convocatoria en www.cofepris.gob.mx o llama al 01800 033 5050

Un México sano es un México fuerte

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Cofepris

SALUD | GOBIERNO FEDERAL

"ME CAES MAL"

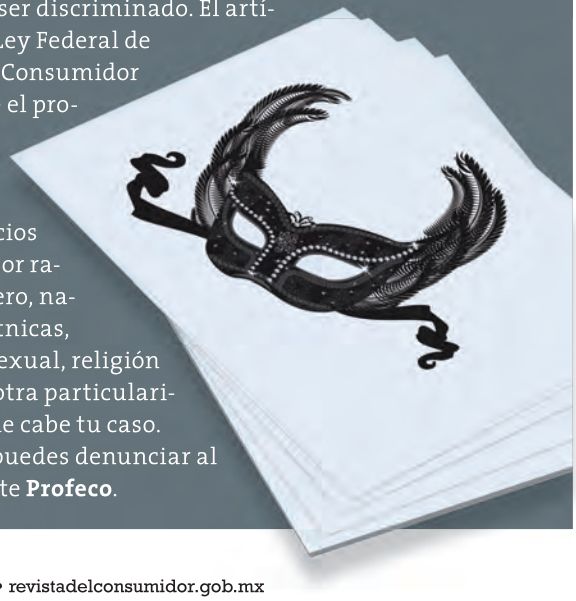
Ustedes siempre me han aconsejado muy bien, y ahora les pido otro consejo. El miércoles 27 de julio ordené a una empresa la impresión de programas de mano, pues íbamos a presentar una obra de teatro. Me solicitaron un anticipo de 300 pesos, mismos que les deposité. Se comprometieron a entregármelos en los siguientes cinco días. El caso es que llegó el jueves de nuestra presentación y les llamé para preguntarles si me los iban a entregar; les estuve rogando unos días antes. Llegó la hora y me llamaron aproximadamente a las 7 de la noche y me dijeron que estaban apenados, pero que no me iban a entregar el trabajo.

La obra se presentó, no entregamos los programas de mano al público y ya, se acabó el problema. Fui el lunes a reclamar mi dinero; querían entregarme los programas que ya no nos servían. No los acepté y me "quedaron de resolver". Días después llamaron para convocarme a una negociación, a la que fui dispuesto a pedirles que me hicieran más trabajos (el dinero que les di los abonaría), pero acabaron diciéndome que el "patrón ya no quería ningún trato conmigo" y que prefería devolverme el dinero. Se hace el ofendido aunque yo no tuve ninguna culpa. Un patrón no le puede decir a sus clientes que ya no trabajará para ellos, simplemente porque no quiere. No les puede decir "no te voy a atender porque me caes mal". Si se puede hacer algo, gracias. Y si no, también gracias.

–Salvador Méndez

El proveedor tenía la obligación de respetar el tiempo de entrega de los folletos que pactó contigo. Lo que hiciste fue una conciliación "directa" con el proveedor que, inferimos por la información que nos das, al inicio iba bien encaminada: se intercambiaría el servicio original por otro. Al parecer, acabaste aceptando la devolución del dinero, pero si hubieras seguido inconforme (¿lo estás todavía?) o exigido una compensación, podrías haber presentado una queja ante **Profeco**, durante la cual explicarías al asesor este antecedente.

Sin embargo, vemos que tu inconformidad principal es otra: consideras que te han tratado mal. Como consumidor tienes derecho a no ser discriminado. El artículo 58 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que el proveedor no puede negar ni condicionar sus servicios o productos por razones de género, nacionalidad, étnicas, preferencia sexual, religión o "cualquier otra particularidad", en donde cabe tu caso. Por lo tanto, puedes denunciar al proveedor ante **Profeco**.



ENLÍNEA

ESTA ES TU VOZ

¡Más charla en la Revista del Consumidor en Línea!

Estos son solo algunos de los comentarios que nuestros lectores han dejado en revistadelconsumidor.gob.mx. ¡Tú también participa!

"Concuerdo con los consejos. Creo que debemos canalizar a los niños para que practiquen actividades que beneficien su vida diaria, como el deporte. Sin duda, generar buenos hábitos diariamente es un factor clave para que los niños desarrollen buenas notas y se eviten esos problemas en la escuela."

Enrique, sobre el post "¿Qué hacer ante las malas calificaciones de los hijos?"

"Con este podcast me he puesto a pensar en todas las cosas que consumimos a diario y cuyos procesos de producción no son los más correctos. El daño que le hacemos al medio ambiente es terrible, sobre todo porque ambos somos culpables: los que hacen el daño directo y los que consumimos sin informarnos ni saber. Creo que lo único que nos queda es tener los ojos bien abiertos y crear, en un futuro no muy lejano, medidas que logren un beneficio mutuo, sustentable."

Martha, sobre el podcast 49: "¿Cómo afectamos a la biodiversidad a través del consumo?"

"México es uno de los países que lo tiene todo, pero desgraciadamente no lo cuidamos. Casi todo lo que consumimos está lleno de químicos. Solo pensamos en nosotros, nunca en los animales y la flora. Nosotros nos estamos destruyendo. Debemos comprar cosas de nuestro país y no de cualquier empresa extranjera, a lo mejor no es la misma marca pero sí la misma calidad y a un precio más económico."

Andrea, también sobre el podcast anterior

"Soy parte de una familia de apicultores en Aguascalientes. Mucha gente cree que la miel cristalizada está adulterada y es un error, pues es la mejor prueba de que la miel es virgen y, por lo tanto, es pura. La miel a veces puede tardar en cristalizarse, pero lo hará, y si no se extrae del bastidor, ahí también se cristalizará. Los jarabes que se venden como mieles no tienen ningún valor nutricional, solamente estafan al consumidor vendiendo gato por liebre."

Patricia Castañeda, sobre el estudio de calidad "No todo lo que brilla es miel"

Semana Nacional de Educación Financiera 2011

Pláticas, talleres y conferencias

3 al 9 de octubre

GOBIERNO FEDERAL

SHCP

¡Yo plane$ mi futuro!

¿Y tú?

Conoce las actividades que se llevarán a cabo en tu ciudad:

Del interior al **01800 999 80 80**

En el D.F. al **53 400 999**

Apoyando la economía familiar
construimos un México más fuerte

CONDUSEF

Educación Financiera Tu ganancia

www.**condusef**.gob.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

Vivir Mejor

Contenido Neto

La ruta de la tortilla

Cada uno de los mexicanos comemos, en promedio, mil 100 tortillas al año. En total, casi 114 mil millones de tortillas son consumidas anualmente en este país. Es hora de conocer un poco más sobre la cadena que lleva el maíz hasta nuestra mesa. Te ofrecemos una fotografía instantánea de cuatro pasos esenciales en la ruta.

1 SIEMBRA

De octubre a marzo

Temperatura del suelo 12ºC

Profundidad de 5 cm

Superficie sembrada
Millones de hectáreas

1.1	6.7
Primavera-Verano	Otoño-Invierno

Fuente *Sistema de Información Agropecuaria y Pesquera (SIAP) de Sagarpa, 2010*

2 COSECHA-PRODUCCIÓN

De los diferentes tipos de maíz en México, los de mayor demanda son:

BLANCO

Principales usos

- Tortilla
- Aceite para barnices, pinturas, cauchos artificiales y jabones.

AMARILLO

Principales usos

- Almidones
- Alimento de ganado

3 COMERCIALIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Con datos del Censo Económico del INEGI, vemos que la comercialización de tortilla se distribuye de la siguiente manera:

75.3%	15.3%
Tortillerías	Tiendas de abarrotes

Demanda nacional total

De acuerdo con la Cámara Nacional de Maíz Industrializado (CONAMI), la demanda nacional de maíz al 2006 se comportó de la siguiente manera:

BLANCO

12.6%	11.7%	12.2%
Producción de harina	Masa / tortilla	Tortilla rural

... Sin embargo, existe otro gran sector internacional que demanda, cada vez más, maíz: el energético. Nos referimos a la producción de etanol.

LAS ACCIONES DE PROFECO

Esta Procuraduría tiene la obligación de defender tus derechos como consumidor de tortilla. Emprende acciones contra proveedores por estos motivos principales: no exhibir precios, no acreditar razones de la variación de costos y utilizar básculas en perjuicio de los consumidores.

5,769 VERIFICACIONES

5,322 Tortillerías

979 Emplazadas a procedimiento administrativo

447 Comercializadores y distribuidores de maíz

66 Emplazadas a procedimiento administrativo

**Datos del primer semestre de 2011*

El consumo en el mundo Pág. 24

Sección estados: Jalisco Pág. 28

Diván de nutrición Pág. 31

TDP: mayonesa Pág. 32

El producto al que los hogares mexicanos destinamos un 8% del gasto enfrenta en la actualidad otra clase de demanda: la pujante industria del etanol.

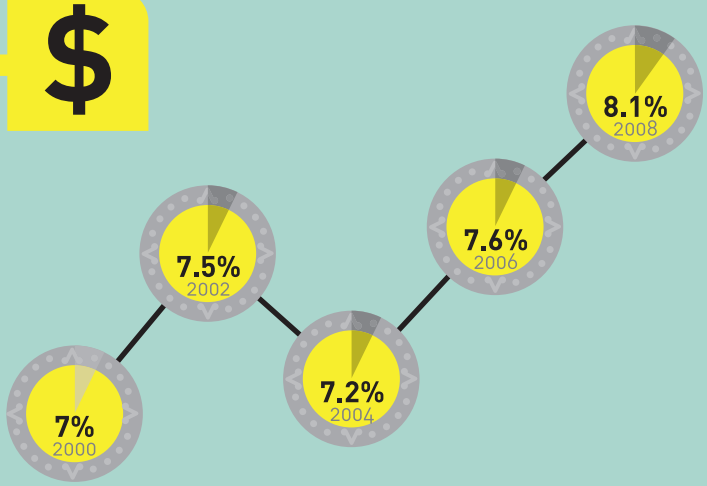
4

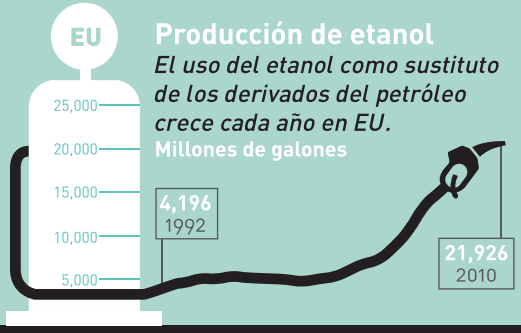
CONSUMIDOR FINAL

De acuerdo con la Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares de 2010, los hogares mexicanos destinamos un 8% del gasto total en alimentos y bebidas al consumo de tortillas.

- 4.4% — Reparto
- 3.6% — Tiendas de autoservicio
- 1.1% — Otros

- AMARILLO
- 10.1% — Almidón y derivados
- 1.7% — Cereales y botanas
- 25.6% — Sector pecuario
- 7.5% — Consumo animal del sector rural





Producción de etanol

El uso del etanol como sustituto de los derivados del petróleo crece cada año en EU.

Millones de galones

4,724
Básculas verificadas de bajo, mediano y alto alcance.

4,480
En tortillerías

39
Inmovilizadas

244
De comercializadores y distribuidores de maíz

4
Inmovilizadas

Más de **$1'190,000** pesos se han impuesto como sanción económica en lo que va de 2011

La era de las pilas

Determinan aspectos importantes de tu vida cotidiana, pero a esas pequeñas (o no tanto) celdas de "energía portátil" se les suele soslayar. Aquí nos adentramos en su mundo fascinante y exploramos el mayor de sus retos: el impacto medioambiental.

No es ocioso recordar que la energía almacenada que utilizamos para hacer funcionar el reloj, teléfono celular, linterna, reproductor de música, computadora y otros artefactos portátiles ha sido uno de los inventos que dieron la pauta para crear la tecnología actual. Ese bulto sin ornamentos que llamamos pila, que pasa inadvertido al ocultarse en vistosos armazones, es el alma de los famosos gadgets que tanto sirven para comunicarnos con todo el mundo desde cualquier lugar.

El desarrollo de la pila está guiado por la idea de crear una fuente poderosa e inagotable de energía que sea, además, ecológica. Aquí van algunos detalles sobre la evolución tecnológica de esas fuentes de energía eléctrica.

El principio fue... ¿la rana?

La invención de la energía portátil se debió, como muchos otros inventos, a la observación, la casualidad, el ingenio y, probablemente en este caso, también a un susto. El médico italiano Luigi Galvani estudiaba en 1786 la fisiología del sistema nervioso y muscular de una rana y, mientras la diseccionaba tranquilamente con su bisturí, el anca del anfibio dio una patada. El cadáver colgaba de un gancho de bronce, cerca de un generador eléctrico; al hacer contacto el bisturí con el gancho se transmitió una corriente eléctrica desde la médula espinal de la rana hasta los músculos de la pata, lo que provocó una contracción muscular. En ese momento el científico creyó que en el interior de la rana existía una especie de corriente eléctrica.

Esta "electricidad animal", como le llamaba entonces el médico y profesor de la Universidad de Bolonia, provocó cierto revuelo en el mundo científico y activó la chispa de la curiosidad, sobre todo en la mente de Alessandro Volta, amigo de Galvani, a quien se atribuye la invención de la pila como tal. Este físico descartó la idea de que el tejido animal tuviera una electricidad propia y optó por creer que más bien esta energía provenía del contacto de dos metales distintos y que, por tanto, podría obtenerse a partir de una especie de química de estos metales. Así, comenzó sus experimentos hasta lograr su primera batería en el año 1799, la cual funcionaba principalmente con discos de zinc y plata separados por capas de cartón o tela empapados en una solución salina o salmuera. Después de dar a conocer su experimento a la Royal Society de Londres, el mundo científico en Europa y Estados Unidos siguió el camino de esta fabulosa nueva fuente de energía experimentando con varios otros elementos y compuestos como zinc, cobre, manganeso, níquel, cadmio, mercurio, sulfatos, ácido sulfúrico, ácido nítrico y amoniaco, entre otros, así como con varias soluciones electrolíticas que ayudan a la oxidación de los metales.

Igual que en esa época, hoy la investigación se guía, por una parte, por la experimentación con sustancias químicas que provoquen una corriente más potente y duradera

y, por otra, por la construcción de un empaque o celda más pequeña que pueda almacenar una potente alquimia en un paquete transportable y ligero.

Hoy, los elementos más comunes para fabricar las llamadas pilas secundarias o recargables son los iones litio (Li-Ion) y el níquel e hidruro metálico (Ni-MH). Los tamaños y formas de los empaques están hechos generalmente a la medida de aparatos como teléfonos celulares o computadoras portátiles. Por otro lado, las pilas primarias o no recargables funcionan comúnmente con zinc y carbón y electrolitos de cloruro de amonio o cloruro de zinc, aunque estas pilas baratas suelen tener poca autonomía. Además, existen pilas alcalinas que funcionan con dióxido de manganeso y zinc, junto con un electrolito de hidróxido de potasio (la sustancia alcalina que les da su nombre).

Opuestos que se atraen

De la primera pila de Volta a las pilas actuales existen algunas diferencias, aunque el principio es el mismo: a partir de la reacción de oxidación-reducción de ciertas sustancias químicas se produce una corriente eléctrica continua.

Lo más probable es que, al abrir una pila, no se vea la "magia". La pila se conforma de dos electrodos (un ánodo unido a la terminal negativa, y un cátodo, a la positiva) y un electrolito que originalmente era agua con sal y más recientemente pasta o incluso materiales sólidos. La función del electrolito, que contiene iones positivos y negativos, es facilitar y conducir el flujo de energía entre los electrodos.

La reacción electroquímica en la pila empieza cuando se conectan externamente sus dos terminales a algún aparato. En el ánodo se produce la oxidación, es decir, la liberación de electrones (carga negativa), y en el cátodo la reducción, lo cual significa que los átomos (carga positiva) reciben a los electrones liberados. La electricidad no es otra cosa que el flujo de los electrones a través de la materia.

Las pilas primarias pierden su vida útil cuando todos los electrones pasaron del ánodo al cátodo, o sea, cuando sus materiales ya no pueden sufrir oxidación y reducción respectivamente. En cambio, en las pilas recargables el proceso es reversible, es decir, que los electrones y positrones vuelven a su estado original al aplicarse energía eléctrica del exterior, es decir, cuando se carga la batería. Aunque la comercialización de las pilas recargables es más o menos reciente, la primera pila recargable fue inventada en 1859 por el científico francés Gaston Plante. Esta pila, aún muy primitiva, no era ni eficiente ni ecológica, pues funcionaba con un ánodo de plomo y un cátodo de dióxido de plomo, además de ácido sulfúrico como electrolito.

La evolución del gadget

Todos preferimos cargar teléfonos y computadoras portátiles ligeras y delgadas que además sean potentes, con pantallas grandes y bien iluminadas, lo cual consume mucha energía. De hecho, no es para sorprenderse que la pila de los nuevos teléfonos inteligentes suele durar bastante menos que las de los antiguos teléfonos, sencillos y elementales, herederos de los famosos "tabiques". En los espacios limitados caben pilas con energía también más limitada, pero

Se estima que la capacidad energética de las baterías crece a un 6% anual, un ritmo bajo relativamente.

eso no es un impedimento para desarrollar tecnología. La misión de los diseñadores de este tipo de aparatos es fabricarlos con procesadores adecuados para el aprovechamiento eficiente de la energía, además de programarlos con ciertos "trucos", como el apagado automático de las pantallas cuando el dispositivo no se utilice. En realidad, la capacidad energética de las baterías crece alrededor de 6% anualmente, un ritmo bajo en comparación con el desarrollo tecnológico de los dispositivos móviles.

Por otra parte, el desarrollo de autos eléctricos representa actualmente el mayor reto para el desarrollo de la pila. Edison logró diseñar motores eléctricos para autos e incluso trenes a principios del siglo XX, pero hasta hace apenas unos diez años se volvió a implantar la moda (¿la urgencia?) y los coches eléctricos comenzaron a circular por las calles de los países más desarrollados, aunque el parque vehicular es aún escaso. En la Ciudad de México, por ejemplo, se iniciará la comercialización de la primera flotilla de 100 autos eléctricos Nissan Leaf en octubre de este año. La compañía asegura que este vehículo es más ecológico y económico (aunque costará unos 37 mil dólares). En teoría, el costo de desplazamiento de este auto es de 23 centavos por un kilómetro, mientras que la utilización del motor a gasolina es de 1.58 pesos, en promedio. En cualquier caso, el impulso al uso de autos eléctricos se presenta como un cambio tecnológico inminente: la tecnología de las pilas de iones de litio, común en laptops y teléfonos, permite ya una autonomía de 150 kilómetros en los automóviles. Nissan calcula que, en 2020, los autos eléctricos representarán el 10% del parque mundial.

El constante aumento del precio del petróleo, recurso limitado, es uno de los principales motivos para impulsar la creación de fuentes alternativas de energía. Varios gobiernos están apoyando a empresas y organizaciones científicas para desarrollar pilas más eficientes que permitan sustituir los vehículos con motor de combustión por los de motor eléctrico, o al menos, por vehículos híbridos.

El inasible costo ecológico

Aunque la pila trae consigo una promesa ecológica, calcular la contaminación real de esta fuente de energía es bastante complicado. La creencia general es que, comparada con los combustibles fósiles que generan gases de efecto invernadero, la pila contamina mucho menos. Sin embargo, al terminar su vida útil la pila puede convertirse en una fuente de contaminación. En efecto, uno de los retos es fabricar pilas que no deban desecharse tan pronto. La empresa automotriz General Motors

ideó un plan para reutilizar la pila de sus vehículos híbridos Volt en Estados Unidos y reutilizarla con fines domésticos o industriales.

Con todo, existen dudas razonables sobre el efecto real de la contaminación, pues la recarga de las baterías se hace mediante la red de energía eléctrica pública, la cual proviene de plantas hidroeléctricas (cuyos principal problema ambiental es la construcción de presas que afectan a las corrientes naturales o el uso desmesurado del agua que a veces puede servir para consumo humano); centrales termoeléctricas (debido a la combustión de carbón o gas natural se libera bióxido de carbono y contribuye al calentamiento global) o de las centrales de fisión nuclear, cuyos residuos también pueden representar un daño en la ecología importante.

Pero ¿qué tan contaminante es la pila en sí? El centro Empa (siglas en alemán de los Laboratorios Federales Suizos para la Ciencia de los Materiales y la Tecnología), realizó recientemente un estudio para responder a esta pregunta. Concluye que a la pila de iones de litio solo se le puede achacar un 15% del impacto ambiental total que un auto eléctrico ocasiona, y esta cifra incluye la fabricación, mantenimiento y desecho de la pila. El estudio también infiere que los ciclos de recarga durante toda la vida de una batería de iones de litio para auto conllevan un impacto ecológico tres veces mayor que el de la batería en sí misma.

Como vemos, el gran reto tecnológico no consiste únicamente en lograr baterías cuyos residuos sean más limpios; también es necesario idear procesos industriales globales cuyos costos no rebajen las ventajas ahorrativas y ecológicas de la pila.

Mientras el problema está en el aire, un rasgo no se puede negar: las pilas tienen la ventaja de poder brindar energía cuando otras fuentes dejan de funcionar, como la solar o la eólica, gracias a su capacidad de almacenamiento. Además, para los pequeños dispositivos móviles, la pila es una fuente de energía "fina" y poco "ruidosa" gracias a su bajo voltaje.

>El desarrollo automotriz ha impulsado la tecnología de las pilas, aunque cargarlas sigue siendo costoso ecológicamente.

Tiempo de innovación

Existen varios proyectos para la fabricación de pilas que duren cada vez más, que puedan almacenar una mayor cantidad de energía, pero también que puedan reutilizarse lo más posible. Uno de los proyectos de pila más eficiente es la de un vehículo cuya carrocería o parte de ella funcione en sí misma como una pila y de esta manera el vehículo reduzca alrededor de 15% el peso que ocupan las pilas actuales. Este "auto-pila" es un proyecto de Volvo en colaboración con el Imperial College de Londres y busca utilizar fibras de carbono y resina de polímero, materiales que pueden moldearse para formar el auto mismo.

Si se trata de pilas pequeñas, la empresa israelí Power Paper logró desarrollar desde hace una década una pila tan delgada como un papel. De hecho, la pila funciona con tinta y sirve para proveer de 1.5 a 3 voltios de energía eléctrica a chips y otros aparatos muy pequeños. Además de ser ultraligera, es flexible y ecológica, pues no utiliza materiales tóxicos. Estas pilas pueden usarse tanto para publicidad en cajas de cereales con luces o mercancías que activen "musiquitas", como en tarjetas de crédito que tengan una pantalla de cristal líquido y puedan proporcionar el saldo y otros datos financieros.

La empresa IBM, por su parte, emprendió un proyecto, modesto pero realista. El plan se llama "Batería 500", y pretende aumentar el rango de autonomía de los autos eléctricos: de los actuales 65 a 160 km, a unos 500 u 800 km. ¿Cómo? Perfeccionando una batería que utilice litio en el ánodo y obtenga oxígeno del aire. Este proyecto está pensado para desarrollarse a lo largo de un par de años; si tiene éxito en ese tiempo, promete mejorar espectacularmente la capacidad de los autos eléctricos a mediano plazo.

En Johnson City, Nueva York, EU, se planea fabricar la pila más grande para una red comercial de suministro de energía eléctrica. Este "coloso" pretende proporcionar unos 20 megawatts de energía eléctrica que se añadirían a la red de suministro y apoyarían, de paso, a cientos de proyectos de energía eólica en los siguientes años para la gran urbe neoyorkina. Esto podría resultar en una mejora muy significativa en materia de desarrollo energético y cuidado ambiental.

La llamada pila de combustible parece ser la promesa más grande de evolución de la pila, aunque la NASA ya la utilizó en la década de 1960. Una iniciativa renovada busca introducir al mercado una pila que funciona como un sistema de conversión de energía: emplea oxígeno e hidrógeno, los elementos más abundantes del planeta. Bloom Energy es una de las empresas encargadas de un proyecto de esta naturaleza. La pila funciona con el aire y otros combustibles gaseosos; los convierte en energía contaminando muy poco, pues los residuos principalmente son agua y calor. Hace un año y medio lanzó ya una pila del tamaño de un automóvil y que puede abastecer de energía a un edificio entero. De hecho, varias empresas, como Federal Express, Google y Walmart ya la están utilizando. Esta pila representa el ideal de la pila perfecta al reabastecerse continuamente del elemento exterior que se convierte en energía. Finalmente, la experimentación científica seguirá reinventando una y otra vez la pila, y la viabilidad de nuestro futuro cristalizará con ella.

—Sergio Heisinger

Fuentes AES Energy Storage, The Swiss Federal Laboratories for Materials Science and Technology, Bloom Energy, Fuel Cell Development Information Center, Fuel Cell Europe, National Geographic, Volvo, GM.

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

En la CONAMED, mejoramos las relaciones entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

TELECOMUNICACIONES, BAJO LA LUPA

La Comisión Federal de Telecomunicaciones (Cofetel) ha dado un paso ambicioso en su labor de verificación de la calidad en los medios de comunicación, sobre todo en lo que se refiere a los servicios de telefonía y redes móviles. Mediante el recientemente lanzado Plan Técnico de Calidad del Servicio Local Móvil, esta institución busca garantizar a los usuarios una calidad adecuada en todos los servicios que actualmente se ofrecen a través de las redes móviles. Este proyecto medirá cuestiones como calidad y desempeño de las redes móviles y evaluará los servicios de voz, acceso a internet y mensajes de texto. El aspecto más importante es que con esta nueva política, las mediciones y la información sobre la calidad provendrán de la Cofetel y no de los mismos proveedores de los servicios.

Fuente Cofetel

LA ESCENA MÁS TRISTE

Según una investigación de la Universidad de California, la película *Campeón* del director Franco Zefirelli es la más triste de la historia. A decir del estudio, dirigido por James J. Gross y Robert W. Levenson, el momento cumbre que es capaz de inspirar al espectador una tristeza profunda, es la secuencia final en la que el protagonista (John Voight), un boxeador que regresó al ring para demostrar su valor a su hijo pequeño, muere en el combate final ante los ojos de su vástago. La investigación, aseguran, será de utilidad en laboratorios psicológicos.

Fuente smithsonianmag.com

ANIMAL FELIZ, MEJOR CARNE

Whole Foods Market, una compañía de alimentos naturales y orgánicos con tiendas en Estados Unidos, Canadá y el Reino Unido, se alió con *Global Animal Partnership*, organización que impulsa y certifica el buen trato que los productores brindan a los animales para consumo humano. La ausencia de jaulas, que los animales paseen en un ambiente similar al de su estado salvaje, la calidad de sus alimentos y la prohibición de alterarlos físicamente son los aspectos principales que toma en cuenta esta mancuerna comercial en su concepción de "bienestar animal".

Fuente Global Animal Partnership

LOS 5 MÁS POPULARES EN TWITTER (NÚMERO DE SEGUIDORES*)

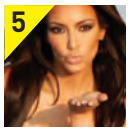
Lo sabemos, Twitter sirve de plataforma de difusión a diversas personalidades y organizaciones. Sin embargo, es una sorpresa ver quiénes son los más seguidos.

1.
@ladygaga
13,110,083

2.
@justinbieber
12,289,505

3.
@BarackObama
9,886,451

4.
@katyperry
9,521,756

5. 
@KimKardashian
9,440,747

GRAN ESTRENO: PELÍCULAS EN LÍNEA

La ingeniosa fórmula de Netflix, el mayor servicio de alquiler de películas y series a domicilio a través de internet en Estados Unidos (con 23 millones de usuarios), está aquí. A finales de agosto Netflix presentó sus servicios en Brasil, el primer paso para llegar al resto de Latinoamérica y el Caribe, mercado potencial de 40 millones de personas con acceso a la red. El negocio parece redondo: la empresa solo abre sus archivos, con un costo casi inexistente, a quien quiera pagar unos 10 dólares, el costo de su suscripción más barata en Estados Unidos.

Fuente *El Mundo*

DE LIBROS Y BATALLAS

A través de Google Books, los usuarios pueden consultar fácilmente libros o leer en línea recreativamente; sin embargo, de la misma manera que ha ocurrido con varios sitios o plataformas electrónicos, también al gigante de internet le llegó la hora de comparecer ante los que le reclaman no haber respetado los derechos reservados de las editoriales. La Martiniere, una editorial francesa, puso el dedo sobre el renglón y no solo ganó una demanda por daños y fue resarcida, sino que pactó con el popular buscador, y su caso ha sido el inicio de una serie de acuerdos entre Google y otras editoriales para publicar en línea obras que ya no estén a la venta o hayan sido descontinuadas. Los lectores, sobre todo, han sido los ganadores en estas batallas: podrán descubrir libros que, de otra manera, no habrían estado a su alcance.

Fuente France-Presse

HISTORIAS MILLONARIAS

Se llega a decir que escritor y pobre son sinónimos o amenazan con serlo, ya que la escritura no parece figurar entre los oficios más rentables. Más de 84 millones de dólares, sin embargo, fueron las ganancias que el escritor James Patterson obtuvo nada menos que en un año y que lo situaron en el número 1 de la lista Forbes de los escritores mejor pagados. Lo interesante y novedoso del asunto es que el mercado del libro digital también ha estado a la alza y es el que le ha significado a Patterson y a otros escritores un incremento muy significativo en sus ganancias.

Fuente *El País*

"Para que los geeks lo entiendan: el Jefe Ejecutivo es Luke Skywalker y el Presidente del Consejo, Yoda." — Roger Cheng, analista de CNET News, sobre la renuncia de Steve Jobs como CEO de Apple y su nuevo lugar como Presidente del Consejo junto a **Tim Cook**, nuevo CEO.

LOS 5 MÁS POPULARES DE MÉXICO (NÚMERO DE SEGUIDORES*)

1.
@paurubio
2,184,887

2.
@DulceMaria
1,687,436

3.
@ChespiritoRGB
1,442,097

4.
@polo_polo
1,135,528

5.
@CarlosLoret
1,106,914

Fuimos la primera institución del Gobierno Federal con cuenta de *Twitter*.

@profeco
184,392

Fuente Twitter Counter

*Estimación al 30 de agosto de 2011

SECRETOS DE LA INDUSTRIA (POP)

Cultura mainstream:
Cómo nacen los fenómenos de masas
Frédéric Martel
Editorial Taurus, 2011

¿Por qué algunos productos de entretenimiento arrasan y otros no? ¿Qué hace ciertas películas éxitos de taquilla, ciertos libros *best sellers* y ciertas canciones número uno en la radio? ¿Cuál es la razón de que la cultura estadunidense llegue con fuerza a rincones impensados en el mundo? ¿Por qué Europa y Latinoamérica no tienen la misma influencia? ¿Qué trucos, leyes, mecanismos de *lobby* usan los ganadores de la propagación de ideas y contenidos? ¿Qué se necesita para ser el elegido por las masas?

El sociólogo y periodista francés Frédéric Martel intenta responder estas preguntas a través de una investigación exhaustiva y muy interesante, con entrevistas a mil 200 personas en 30 países. El resultado es un retrato actual de la industria global del entretenimiento y los motivos sociopolíticos y económicos que la acompañan.

¿APTA PARA TODO PÚBLICO? ¿QUIÉN DICE?

Este film aún no ha sido calificado
(This Film Is Not Yet Rated)
Documental, Kirby Dick

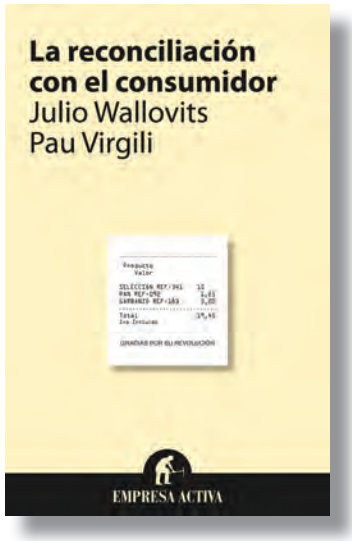
En los Estados Unidos, una junta de supuestos padres de familia, contratados por la Motion Picture Association of America (MPAA), decide si una película es calificada como apta para todo público, para menores de 13 años, restringida o prohibida para quienes no hayan cumplido aún los 17. Estas categorías, a su vez, influyen en las posibilidades de distribución, publicidad y llegada al público de cada cinta. Sin embargo, los nombres de los miembros calificadores son desconocidos para los directores de cine y para los ciudadanos en general, y las razones de sus decisiones son arbitrarias e injustas para muchos.

En *This Film Is Not Yet Rated*, el documentalista Kirby Dick, varias veces premiado por su trabajo, contrata a una detective para desenmascarar a los integrantes de esta organización, y, al mismo tiempo, expone la hipocresía y la doble moral con la que se juzgan las películas: cómo las escenas de extrema violencia son más toleradas que las de sexo –aunque este sea no explícito–, o cómo el contenido sexual de temática gay es más penalizado que el heterosexual. Divertida e irreverente, la película –que incluye entrevistas con reconocidos cineastas– es muy recomendable para reflexionar sobre la censura, el puritanismo y los intereses ocultos detrás de quienes deciden qué consumimos como espectadores.

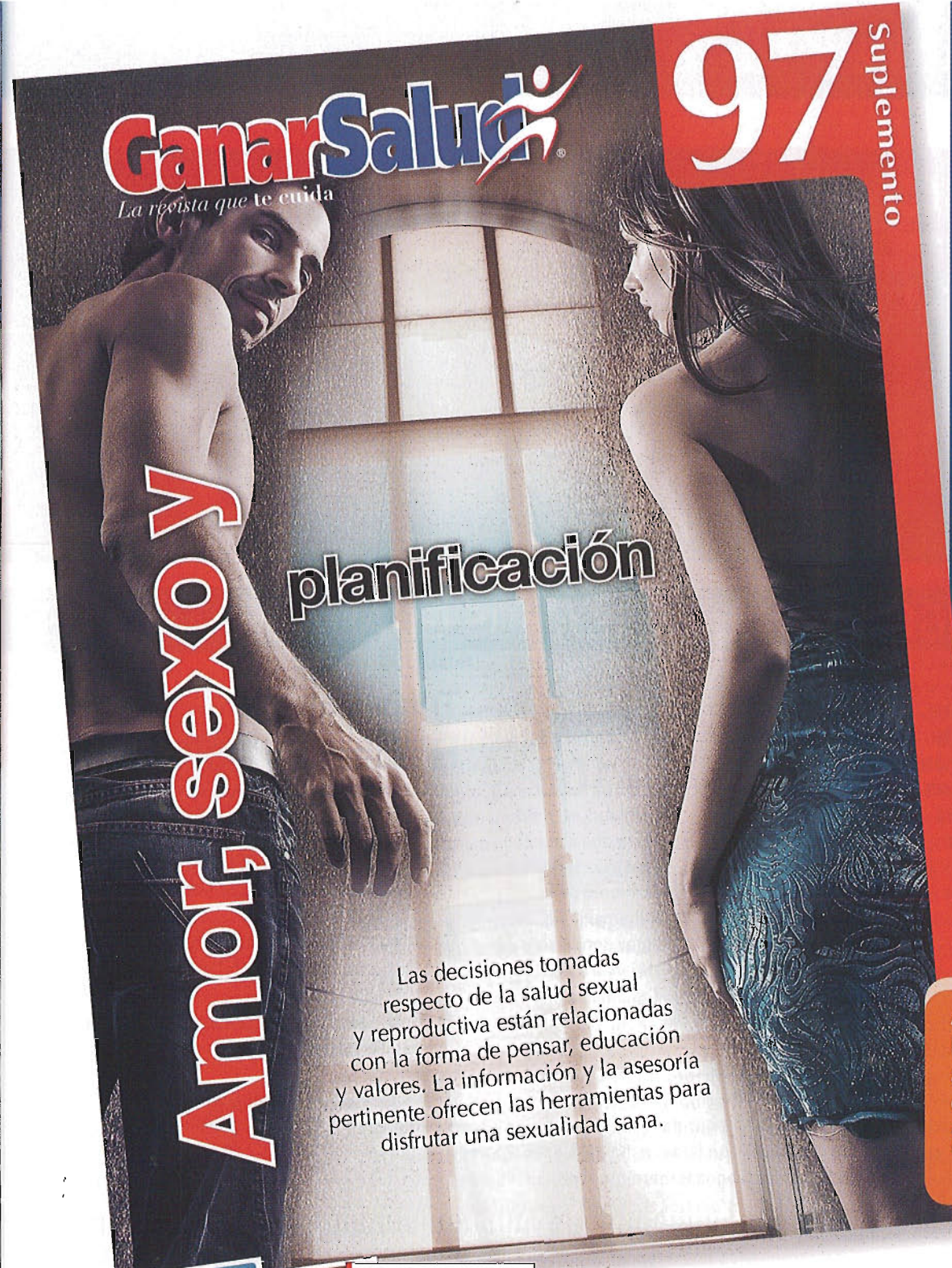
RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

La reconciliación con el consumidor
Julio Wallovits y Pau Virgili
Editorial Empresa Activa, 2011

En un mundo donde todo puede ser copiado, pirateado y abaratado, la única manera de sobresalir como fabricante de un producto es reconciliarse con el consumidor. Esto aseveran los autores de este libro, especialistas en marketing y estrategias de negocio, que analizan casos concretos de empresas que han fracasado y/o triunfado, según cómo tomaban en cuenta las reacciones de sus clientes. "La relación con el consumidor tiene que evolucionar hacia una relación de iguales", dicen Wallovits y Virgili. Manipular y mentir a los compradores ya no es una opción y el ciudadano común –gracias al empoderamiento que dan las nuevas tecnologías– necesita y prefiere ser escuchado. La reconciliación con el consumidor es un pequeño conjunto de ejemplos a tomar en cuenta por quienes quieran un negocio exitoso y también por consumidores que quieran afianzar su poder y responsabilidad.



Texto Ágata Székely



suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

JALISCO

↘XVI JUEGOS PANAMERICANOS GUADALAJARA 2011

Del 14 al 30 de octubre, los mejores atletas de 42 países demostrarán sus proezas. Estas son algunas estimaciones de cómo influirá todo este esfuerzo en la economía del estado:

Infraestructura

↘ 252
Millones de dólares (mdd) invertidos en la construcción de nuevas instalaciones deportivas (centro acuático, estadio de atletismo, complejo de gimnasia...) [1]

↘ 108
Cantidad, en mdd, destinada al diseño, construcción y equipamiento de la Villa Panamericana, lugar donde se alojarán todos los deportistas. [1]

↘ 1,343
Millones de dólares (mdd) que, se estima, alcanzó la inversión total hecha para esta edición de los Juegos Panamericanos. [1]

Turismo

Hasta 1,500,000 Número de turistas nacionales y extranjeros que visitarán Jalisco atraídos por los Juegos. [4]

110.4 Derrama económica, en mdd, que traerán estos turistas al estado de Jalisco. [1]

653.7 Mdd ocupados para la construcción o remodelación de hoteles. [1]

31.2 Mdd se espera que gasten los turistas en alimentos y bebidas. [1]

21 Cantidad en mdd que gastaran por concepto de compras y diversiones. [1]

349

Pesos que cuestan cada uno de los peluches grandes de Huichi, Gavo y Leo, las mascotas oficiales de los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011. [2]

399

Pesos que vale una playera con logotipo de los Juegos con iluminación ajustable de acuerdo al sonido. [2]

Fuentes (1) Estudio, *Juegos Panamericanos 2011, proyección de empleo, inversión y derrama económica en Jalisco.* (2) Tienda oficial de los Juegos Panamericanos. (3) Comité Organizador de los XVI Juegos Panamericanos Guadalajara 2011. (4) Secretaría de Turismo de Jalisco.

1

70
Mdd de inversión privada indirecta hecha por los patrocinadores del evento. [1]

15
Porcentaje de los tapatíos que asistirá a alguno de los eventos deportivos. [1]

1.5
Millones de espectadores que verán en vivo las justas deportivas. Se realizarán 700 horas de producción televisiva en vivo de competencias deportivas. [3]

36
Años esperó nuestro país para recibir nuevamente la máxima justa deportiva continental. [1]

3 cosas que (quizá) no sabías sobre el tequila

1 El emblemático agave es una especie originaria de las regiones desérticas occidentales de nuestro país. Existen más de 400 especies de agave, pero entre ellas destaca el Tequilana Weber variedad Azul, la única especie que se permite para elaborar el tequila.

2 La denominación "Tequila" solo puede ser utilizada por los productores establecidos en la "zona protegida" (que incluye todos los municipios del estado de Jalisco, ocho de Nayarit, siete de Guanajuato, 30 de Michoacán y 11 de Tamaulipas) para el cultivo de dicha especie de agave.

3 ¿Cuál es la relación entre el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor y el tequila? La bebida tiene una Norma Oficial Mexicana que la regula, y el Laboratorio revisa que el producto comercializado la cumpla cabalmente en los renglones del contenido de alcohol, metanol y otros compuestos volátiles que le son característicos. Además, también checa que el contenido neto expresado en la botella sea el real y que su información comercial esté completa.

Fiestas de Octubre Guadalajara 2011

Desde 1965, es ya tradición que cada año se celebren en la ciudad de Guadalajara Las Fiestas de Octubre, un festival cultural y recreativo que atrae a visitantes locales, nacionales y del extranjero y que reúne conciertos de artistas, talleres, eventos de danza, muestras de cine, exposiciones de artes visuales, actividades deportivas, además de eventos típicos como peleas de gallos, venta de artesanías, exposiciones ganaderas y el ya tradicional palenque. Del 7 de octubre al 7 de noviembre.

El Baratillo

El tianguis del Baratillo ha deambulado por distintos lugares de Guadalajara: en algún momento ocupó los alrededores del Hospicio Cabañas, la calle República y finalmente, el sector Libertad. El tránsito constante por distintos rincones de la ciudad contribuyó a que comenzara a reunir un número inusitado de proveedores y clientes. En la actualidad, con miles de comerciantes y decenas de cuadras atestadas de música, colores, sonidos, objetos, olores y comida, el Baratillo es considerado el tianguis más grande de México y posiblemente de Latinoamérica.

¿En qué radica su magia? El Baratillo ofrece la posibilidad de adquirir una gran variedad de objetos, algunos de ellos excéntricos o de dudosa utilidad. De estos artículos se distinguen productos apreciados por anticuarios, artistas y demás buscadores de lo exótico: portarretratos rotos, muñecos inservibles, documentos oficiales, fotografías de fiestas, diarios, certificados, constancias, diplomas y credenciales de personas conocidas.

Otro rasgo de este mercado, que resulta fascinante, es la posibilidad de intercambiar productos, venderlos a los comerciantes, o bien, regatear los precios de los artículos. Una negociación lúdica y divertida en donde todos salen ganando, algunos dinero, otros recuerdos y piezas que se integrarán a su colección.

El tradicional mercado del Baratillo es un gigante lleno de sorpresas. Si quieres encontrar aquello que no hallarás en un lujoso centro comercial, este es el lugar.

VERIFICACIÓN DE GASOLINERAS

Del 27 al 29 de mayo pasado, **Profeco** realizó un operativo especial de verificación de estaciones de servicio en el estado de Jalisco. A continuación, te mostramos el listado de aquellas que no tuvieron irregularidades. En el operativo se verificaron 119 estaciones de servicio. La labor de verificación de combustibles de **Profeco** es permanente, por lo que el listado completo de Gasolineras de Jalisco y su historial de verificación lo puedes encontrar en **Quién es Quién en las gasolineras** en profeco.gob.mx. Infórmate para tomar la mejor decisión.

Municipio	Número de estación de servicio	Razón social	Domicilio
Guadalajara	1527	Servicios Calzada Independencia, SA de CV	Calz. Independencia Norte No. 860
Guadalajara	1517	Corporacion Gasolinera Millenium, SA de CV	Av. Vallarta y Camarena
Guadalajara	1528	Gasolinera de La Victoria, SA	Av. Niños Héroes No. 2043 y Av. de la Victoria
Guadalajara	1553	Servicio Ninos Héroes, SA	Av. Niños Héroes No. 1689
Zapopan	9298	Petro London S de RL de CV	Av. Lázaro Cárdenas No. 4094
Zapopan	5437	Gasolinera Martin, SA de CV	Prolongación López Mateos Sur No. 1000
Zapopan	9403	Novogas Guadalajara Vallarta, SA de CV	Av. Vallarta No. 5455
Zapopan	8454	Tourn, SA de CV	Av. Prolong. Mariano Otero No. 5782
Zapopan	1554	López Stoupignan Víctor Manuel	Av. Vallarta No. 5810
Zapopan	1628	Gasolinería Servicio Zapopan, SA de CV	Prol. Av. Américas No. 297.
Zapopan	2876	Universidad Autónoma de Guadalajara, AC	Av. Patria No. 1201, Fracc. Lomas del Valle 3a Secc.
Zapopan	9178	Combustibles Patria de Occidente, SA de CV	Av. Alcalde No. 32
Zapopan	4819	Miguel Zazueta Beltrán	Av. Guadalupe No. 9501 Esq. Sureste
Zapopan	4820	Otón Zazueta Beltrán	Av. Guadalupe No. 9500 Esq. Noreste Daniel Comboni
Zapopan	5992	Servicio Clouthier Premier, SA de CV	Cordillera No. 325
Zapopan	6685	Combustibles Minotauro, SA de CV	Av. Valdepenas No. 1920
Zapopan	8358	Energía San Pablo, SA de CV	Volcán Del Colli No. 2566
Tlaquepaque	9721	Gasovia, SA de CV	Av. Prolongación Colón S/N (Camino Real a Colima)
Tlaquepaque	8979	Servicio Las Piedrotas, SA de CV	Av. Patria Oriente No. 340
Tlaquepaque	3764	Gasolinera Pegaso de Occidente, SA de CV	Av. Colón No. 4278
Tlaquepaque	7746	Gasolinera Tateposco, SA de CV	Carretera Libre a Zapotlanejo No. 3661
Tlaquepaque	3444	Gasolinera del Sur de Guadalajara, SA de CV	Periférico Sur No. 7805
Tlaquepaque	4976	Turbosimba, SA de CV	Av. Cruz del Sur No. 3680
Tlaquepaque	3404	Servicio Autopista, SA de CV	Carretera Guadalajar a Zapotlanejo No. 1000
Tlaquepaque	3533	Grupo Casal, SA de CV	Km 7.5 Carr. Fed. No. 80 Guadalajara-Zapotlanejo
Tlaquepaque	5435	Combustibles Mariano Otero, SA de CV	Carrt. San Sebastián El Grande-Tlajocomulco Km 2
Tlaquepaque	2751	Gasolinera Dieciocho de Marzo, SA	Calzada Gónzalez Gallo No. 3250
Tlaquepaque	4292	Servicio San Pedrito SA de CV	Carretera a Los Altos No. 1436
Tonala	6060	Autoservicio Gashr, SA de CV	Autopista Zapotlanejo Km 19.3 No. 1040
Tonala	8841	Real Tonaltecas, SA de CV.	Av. Tonaltecas No. 60
Tonala	8995	Energía Guadalupana, SA de CV	Av. Río Nilo No. 7551
Tonala	8000	Petromax, SA de CV	Km 18 Autopista Guadalajara-Zapotlanejo
Tonala	10589	Gasolinera El Cerro Chato, SA de CV	Av. San Gaspar No. 29
Tonala	6940	Gasolineria Santa Rita SA de CV	Tizapan El Alto No. 2
Tonala	7943	Petromax, SA de CV	Km 21.5 Autopista Guadalajara-Zapotlanejo
Juanacatlán	9628	Gasolinera Juanacatlán SA de CV	Reforma No. 4

Municipio	Número de estación de servicio	Razón social	Domicilio
Tlajomulco de Zúñiga	5250	Gasolina y Diesel de Occidente, SA de CV	Carr. Tlajomulco-San Miguel Cuyutlán No. 112
Tlajomulco de Zúñiga	4877	Energéticos Plus, SA de CV	Carr. San Miguel Cuyutlán Y Buenavista
Tlajomulco de Zúñiga	7022	Combustibles de Santa Anita, SA de CV	Avenida Ramón Corona No. 715
Tlajomulco de Zúñiga	8900	Super Servicios El Castillo SA de CV	Av. El Verde No. 35
Tlajomulco de Zúñiga	8986	Combustible Tlajomulco, SA de CV	Av. Concepción No. 79
Tlajomulco de Zúñiga	8987	Super Servicio La Concha, SA de CV	Av. Concepción No. 6100
Tlajomulco de Zúñiga	8992	Servicios San José Del Valle SA de CV	Av. Adolph B.Horn Jr. 1800
San Miguel el Alto	5786	Asociacion Gasolinera Piedras Negras, SA de CV	Carr. a Valle de Guadalupe Km 2
San Miguel el Alto	1609	Riman Autoservicios, SA de CV	Morelos 29 Esq. Pedro Moreno San Miguel El Alto
San Miguel el Alto	8660	Estacion Jh, SA de CV	Carr. San Miguel - San Julián Km. 2
Zapotlán el Grande	413	Combu Express, SA de CV	Jazmín y Carretera Manzanillo
Zapotlán el Grande	7435	Combu Express, SA de CV	Calz. Madero y Carranza No. 504
Unión de San Antonio	5038	Servicio Unión Ag, SA de CV	Km 1.5 Carr. Unión San Antonio-Sn. Diego Alejandría
Unión de San Antonio	9845	Antonio Muñoz García	Ninos Héroes 116
Unión de San Antonio	9938	Servicio Husares de la Unión, SA de CV	Carr. Unión de San Antonio - Lagos De Moreno Km 1.60 Margen Noroeste
Lagos de Moreno	9148	Servicio Occidental Refsa, SA de CV	Carr. Ojuelos-Aguascalientes Km. 53.20
Lagos de Moreno	3482	Servicio El Refugio de Lagos, SA de CV	Margarito Glz. Rubio No. 1074 Esq. Fray Alfonso
Lagos de Moreno	7385	Gasolinera El Tecuan, SA de CV	Carr. El Tecuan-Betulia # 2408
Lagos de Moreno	9384	Dalgico, SA de CV	Boulevard Orozco y Jiménez 260
San Juan de los Lagos	5406	Servicios El Huizache, SA de CV	Km 39+560 L.D. Carr. S.L.P.-Guadalajara
Degollado	3523	Servicio Los Encinos, SA de CV	Km 103+820 Carr. Irapuato-Guadalajara
Atotonilco el Alto	8152	Servicio Los Agaves SA de CV	Av. Independencia # 489
Chapala	1577	Servicio Aguirre Castellanos, SA de CV	Av. Madero NO. 528 Esq. Venustiano Carranza

667
Número de gasolineras en Jalisco (al 31 de mayo de 2011)

98
Estaciones de servicio en las que se encontraron irregularidades

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Mitos desnutridos

¿Vinagre para digerir las grasas? ¿Lácteos fermentados para la cirrosis? Nuestra experta aclara las dudas. Además, un tip para un chef que va más allá de la sazón.

LA TODOPODEROSA MANZANA

¿Qué hay de cierto en que una cucharada de vinagre de manzana en medio vaso con agua, antes de las comidas, nos ayuda a digerir mejor las grasas?

—María Acevedo

No tengo conocimiento de que sea cierto. Las únicas propiedades del vinagre de manzana probadas científicamente hasta el momento son: su carácter ácido suave mejora la digestión, favorece la movilidad del intestino (así los alimentos pasan más rápido por el aparato digestivo) y disminuye el riesgo de padecer estreñimiento.

Eso sí, te recomiendo que tengas mucho cuidado en el consumo excesivo de vinagre si padeces gastritis, reflujo, enfermedad ácido péptica o esofagitis, ya que este puede aumentar los síntomas de tales enfermedades.

En realidad, en la dieta diaria se debe disminuir el consumo de grasas, principalmente las saturadas (mantequilla, platillos fritos, empanizados, capeados, crema, mayonesa, chorizo, etcétera). Si llevas una dieta equilibrada y no tienes problemas digestivos, no necesitas tomar vinagre de manzana para digerir la grasa que consumes.

LACTOBACILOS VS. CIRROSIS

¿Qué tan cierto es que los lácteos fermentados ayudan a pacientes que padecen cirrosis?

—Yuri Delgado

Los lácteos fermentados son una buena fuente de lactobacilos, los cuales ayudan a mejorar la función del intestino, fortalecen las vellosidades intestinales (las cuales absorben una buena cantidad de nutrimentos provenientes de los alimentos), disminuyen el estreñimiento y mejoran el sistema inmunológico. Estos lácteos fermentados se mezclan con azúcar, por lo que tienen un sabor agradable al paladar.

Un hígado inflamado (cirrótico) tiene alteraciones en la capacidad de sintetizar los alimentos que se consumen diariamente, tanto hidratos de carbono como proteínas y grasas, por lo que el consumo de estos lácteos fermentados combinados con azúcares no pueden ayudar a una persona con cirrosis. Los beneficios de estos se verifican más en intestino que en otros órganos.

CÓMO DESMENUZAR UN PASTEL

Soy chef en Guadalajara. ¿Cómo logro una tabla de información nutricional? Es decir, si hago un pastel de elote, ¿cómo consigo el porcentaje o la cantidad de hidratos de carbono, grasas, azúcares, proteínas, calorías, etcétera?

— Arturo Santana

Hola, Arturo. Puedes conseguir unas tablas contenidas en el *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*, tercera edición. En fns.org.mx puedes solicitarlas. Encontrarás una gran variedad de alimentos mexicanos. Así podrás determinar el valor nutrimental de todos los platillos que hagas.

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Envía tus preguntas para la nutrióloga ***Leticia Huerta*** *a* ***rconsumidor@profeco.gob.mx*** *y a* ***facebook.com/consumidorinteligente.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. La información que envíes a la revista queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI.*

Mayonesa

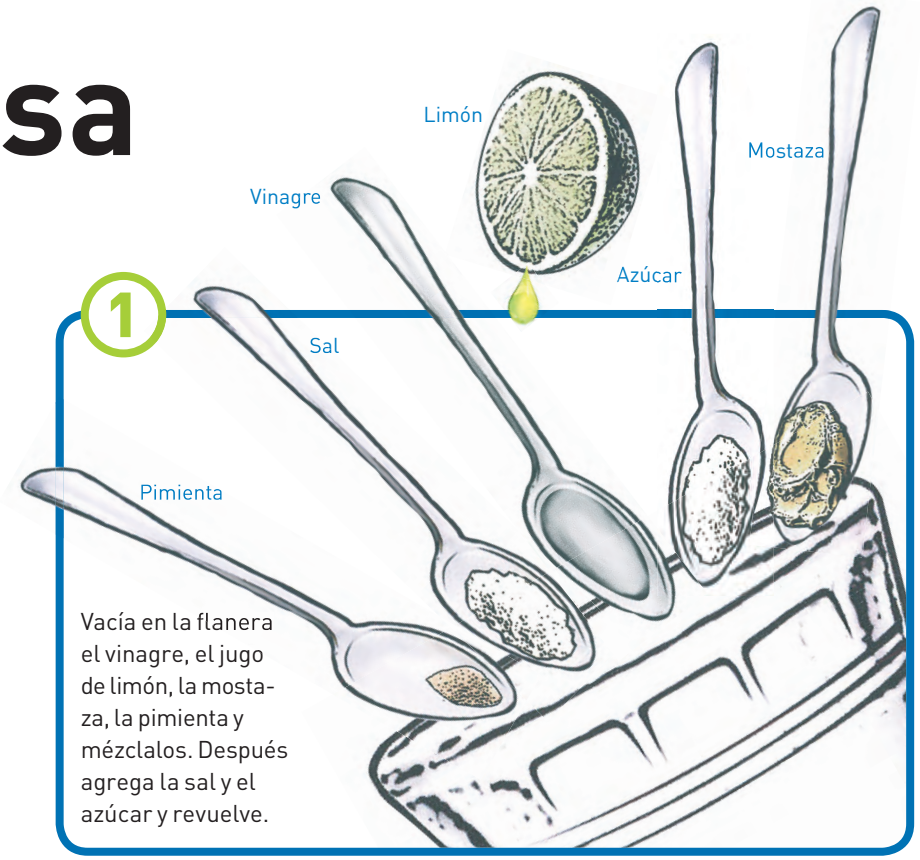
INGREDIENTES

- 2 tazas de aceite vegetal comestible
- 2 yemas de huevo
- 6 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de agua purificada
- Jugo de ½ limón
- ¼ de cucharadita de azúcar
- ¾ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de mostaza tipo Dijon
- 1/8 de cucharadita de pimienta blanca molida

UTENSILIOS

Batidor de globo, flanera, palita de madera, bowl, frasco de vidrio con tapa.

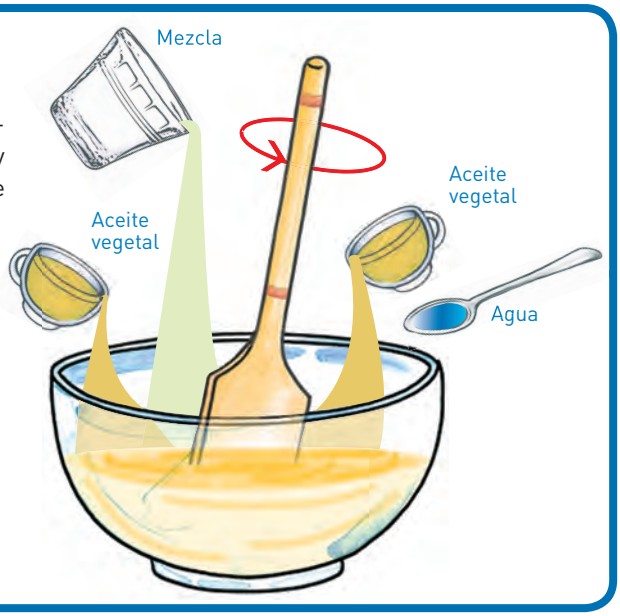
1



Vacía en la flanera el vinagre, el jugo de limón, la mostaza, la pimienta y mézclalos. Después agrega la sal y el azúcar y revuelve.

3

Sin dejar de batir, añade el aceite vegetal. Esto se hace muy lentamente. El aceite debe formar un hilo fino al caer. Cuando termines, agrega la mezcla del paso 1 y el agua.



RECOMENDACIONES

- Utiliza aceites de aroma neutro como el de cártamo, canola, soya o girasol.
- La fase inicial debe hacerse con lentitud, y progresivamente ir batiendo con mayor fuerza a medida que se añade el aceite poco a poco durante el batido. Esto para evitar que la mayonesa se corte y haga líquida.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Caducidad: 2 meses

Rendimiento: 700 ml

En las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

CONSERVACIÓN

Por elaborarse con yema de huevo cruda y no llevar en su procedimiento ninguna cocción, la mayonesa debe mantenerse siempre en refrigeración.

2

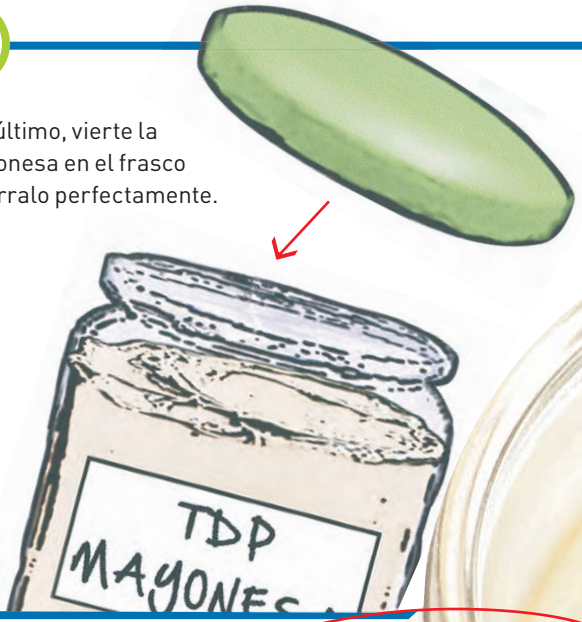
Bate las yemas hasta que tomen una coloración ligeramente blanca y se noten más espesas.

PONLE SABOR

La mayonesa es la opción tradicional para acompañar ensaladas, carnes, mariscos y pescados, así como en la elaboración de bocadillos, tortas y sándwiches. Esta salsa emulsionada permite que se le agreguen otros ingredientes para darle nuevos sabores y texturas, como puede ser: mostaza, perejil, albahaca, ajo, pepinillos, alcaparras salsa cátsup, coñac, jerez, crema, jugo de naranja e incluso salsa Tabasco.

4

Por último, vierte la mayonesa en el frasco y ciérralo perfectamente.



50%
de ahorro comparado con el producto comercial

“Esta Tecnología Doméstica es un alimento de calidad que, a diferencia de los productos industriales, no posee saborizantes ni conservadores.”

Validación técnica: maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Guía contra la publicidad engañosa

La publicidad rodea tu vida, eso lo sabes. De lo que quizá no tienes plena conciencia es de las formas deshonestas que algunas veces se utilizan para atraparte. Aquí iniciamos una serie de artículos que te brindarán la información necesaria para defender tus derechos.

Gráfico Bachan

Qué harías si antes de las vacaciones te encuentras en internet con una promoción irresistible para viajar por solo 1 peso? Eso le pasó a Joaquín. Al observar la publicidad de una aerolínea nacional que anunciaba "Oferta: vuelos a un peso", de inmediato inició la búsqueda de su vuelo. Sin embargo, su desilusión fue grande al descubrir que no había vuelos al precio prometido, ya que en letras pequeñas se agregaba un incomprensible cálculo: "$1 + impuestos = $349 precio total".

¿Vuelos a un peso o a más de 300? ¿A qué impuestos se refería? ¿A cualquier destino? Joaquín denunció ante **Profeco** lo que consideraba publicidad engañosa. Después de un procedimiento formal, la Procuraduría determinó que la información del anuncio no era clara ni adecuada. Además, podía inducir al consumidor al error o confusión por engañosa o abusiva. Así, un breve correo electrónico de un consumidor indignado bastó para que se multara a la empresa por un millón de pesos.

Una de las principales armas que tenemos los consumidores es la información: un consumo informado es un consumo inteligente. Por ello, **Profeco** combate la publicidad engañosa, ya sea de oficio o a partir de la denuncia de consumidores que como Joaquín ayudan a la identificación de este tipo de publicidad y evitan que otros consumidores sean confundidos o engañados.

En esta sección te ayudaremos a tomar mejores decisiones de consumo, te diremos qué es la publicidad engañosa, cómo identificarla y cómo denunciarla ante **Profeco**.

¿Qué es la publicidad engañosa?

La publicidad es una forma de comunicación con el fin de promover y difundir la comercialización de un bien, producto o servicio. Su intención es vender, pero también dar significado a un objeto más allá de su mera funcionalidad. La publicidad nos emociona, provoca anhelos insospechados y un día, tal como le pasó a Joaquín al intentar comprar un boleto de avión por un peso, puede que nos confunda y hasta nos llegue a convencer de comprar lo que en realidad no queríamos o no necesitábamos adquirir.

En un mundo ideal, la publicidad debe ser legal, veraz, digna, clara, auténtica, socialmente adecuada y propiciar competencia justa. Sin embargo, basta con un *zapping* a la televisión –avalancha de productos milagro incluida– para percatarse de que también existe publicidad falsa, inexacta, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa y que pueda inducir a error. Se llama publicidad engañosa y, como todo engaño, genera coraje, decepción y desconfianza. También hay publicidad que puede provocar engaño en un sentido más amplio. Quizá no mienta, no se ponga máscaras o no exagere, pero es publicidad abusiva.

El disfraz de verdad puede (y suele) ser congruente con nuestros deseos: ¿quién no ha deseado lograr ser más fuerte, más delgado o más joven con solo aplicar una crema o tomar una pócima?

La publicidad no es algo que podamos ni debamos evadir, pues nos brinda información sobre los bienes y productos que estamos interesados en consumir, sin embargo nuestra posición frente a ella debe ser crítica. En las últimas décadas, los consumidores mexicanos han descubierto el poder que tienen para generar cambios a través de sus quejas y denuncias, ya sea a través de instituciones como **Profeco**, mediante blogs, foros virtuales o directamente en los centros de atención a clientes de las empresas. Hay un nuevo nicho de consumidores que buscan la verdad.

"TAMBIÉN HAY PUBLICIDAD QUE AUNQUE NO MIENTA, EXAGERE O ENMASCARE, ES ABUSIVA."

¿Cómo identificarla?

La guerra de las marcas por ganar desesperadamente un lugar en los sentidos del consumidor muchas veces rebasa los límites entre la ficción y la realidad: cereales fortalecidos con vitaminas desconocidas, productos que prometen regenerar el cabello, galletas como hechas en casa que nunca se parecerán a las de la abuela, tenis que venden esperanzas de figura perfecta, cremas que prometen un rostro rejuvenecido y no son más que cosméticos.

Cuando sospeches que te estás convirtiendo en *target* irremediable de un anuncio o promoción, recuerda los siguientes tips que te ayudarán a identificar si corres el riesgo de estar frente a una posible publicidad engañosa: se usan testimoniales de artistas sin fundamento científico; se presentan médicos para dar validez a su mensaje; se agregan recomendaciones de asociaciones sin que existan legalmente o nada tengan que ver con el tema; se atribuyen efectos extraordinarios y propiedades curativas sorprendentes; no se cuenta con permiso o registro de una autoridad competente; se omite información necesaria para decidir la compra; no se especifican las restricciones; se ofrecen resultados sin considerar variaciones

según el consumidor; no se exhibe la cantidad total a pagar o contiene leyendas o permisos ilegibles.

Las reglas de la publicidad responsable son claras, es más, se pueden resumir en una sola: nunca engañar al consumidor. Cuando un proveedor realiza ofertas concretas a través de su publicidad tales como cantidad, calidad, fechas, precio o cualquier otro elemento anunciado, este se encuentra obligado a cumplirlas. En caso de que esto no suceda, puedes interponer una queja ante **Profeco**.

Ahora lo sabes, la próxima vez que te encuentres frente a una promoción tentadora o un producto maravilloso, toma distancia de tu bolsillo y con la cabeza fría pregúntate: ¿los beneficios prometidos suenan razonables? ¿las leyendas son claras y congruentes entre sí? ¿el producto anunciado tiene garantía? ¿hay condiciones o restricciones?

En el combate a la publicidad engañosa, los consumidores son los mejores aliados de **Profeco**. Por eso, esta institución te invita a participar en esta importante labor, a través de tus denuncias. Si has identificado alguna frase publicitaria que pueda ser engañosa, envíala a la dirección buzon.ss@profeco.gob.mx. En cada número de la revista aparecerá una sección denominada "No compres milagros". En ella compartiremos tus comentarios, así como los que formule el Consejo Consultivo del Consumo en materia de publicidad. Recuerda que con la participación ciudadana todos protegemos al consumidor.

LAS FORMAS DEL ENGAÑO

TIPOS DE PUBLICIDAD ENGAÑOSA	La identificas porque...	Ejemplo:
Por acción	Ofrece información falsa o su contenido puede inducir a error.	Promocionar un producto a mil pesos cuando en realidad cuesta el doble.
Por omisión	Omite información determinante para que el consumidor tome una decisión debidamente informada.	Una oferta de un hotel que se promociona "cerca de la playa" sin especificar la distancia real en kilómetros.
Comparativa engañosa	Compara elementos que no son semejantes y/o denigran al competidor.	Anunciar en un supermercado un precio más bajo para una cámara fotográfica que también vende la competencia, pero sin tomar en cuenta que el modelo es diferente.
Encubierta*	Su misión es introducirse de manera imperceptible en otros esquemas de comunicación.	"Publirreportajes" o "infomerciales" que no advierten su naturaleza comercial.
Exagerada	Cuando el grado de exageración no puede ser identificado por el público a quien va dirigido (como niños o personas con alguna discapacidad).	Al observar un comercial en el que un avión de juguete vuela aparentemente solo, un adulto deducirá fácilmente que se trata de un artefacto con control remoto, mientras que un niño podría creer que vuela por arte de magia.

TIPOS DE PUBLICIDAD ABUSIVA	La identificas porque...	Ejemplo:
Denigratoria	Provoca descrédito, denigración o menosprecio hacia una persona, empresa o hacia los productos o servicios que estas ofrezcan.	Un comercial en el que una persona hace un gesto de desagrado al tomar un jugo de determinada marca.
Parasitaria o adhesiva	Mezcla elementos de diseño plenamente identificados con una marca "de prestigio" para anunciar un producto poco conocido o que ni siquiera tendría las mismas características de aquel con el cual está asociado.	El envase de un refresco nuevo en el mercado que emplea los mismos colores y similar logotipo a otra marca muy reconocida.
Agresiva	Puede afectar la libertad de elección del consumidor o su conducta con respecto al producto, mediante el acoso, el uso de la fuerza o la influencia indebida.	Publicidad que advierte que de no usar determinada marca de protector solar te dará cáncer de piel.

*Algunos estudiosos de la publicidad consideran que es simplemente una estrategia más para posicionar una marca.
Fuente Julio Álvarez y Vicente Gozalo. *Cuaderno de divulgación sobre análisis de publicidad y protección al consumidor.* Profeco.

“LAS REGLAS DE LA PUBLICIDAD RESPONSABLE SON CLARAS, ES MÁS, SE PUEDEN RESUMIR EN UNA SOLA: NUNCA ENGAÑAR AL CONSUMIDOR.”

¿CÓMO DENUNCIAR PUBLICIDAD ENGAÑOSA?

Si consideras que cierta publicidad pudiera ser engañosa, puedes denunciarla ante **Profeco**. Así podremos iniciar investigaciones y evitar que otros consumidores sean engañados. El procedimiento para presentar una denuncia es el siguiente:

• Redacta un texto libre que contenga: tu nombre y domicilio, qué es lo que denuncias, la publicidad anexada o, en su caso, los datos de la publicidad (fotos, ubicación, canal y fecha en que se transmitió en TV, dirección en internet...)
• Entrega el escrito en la delegación Profeco más cercana o en las oficinas centrales.
• Otra opción: presenta tu denuncia a través del Teléfono del Consumidor (5568 8722 desde el DF y área metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país).

Por otra parte, si fuiste víctima de la publicidad engañosa y compraste un producto o contrataste un servicio que no resultó ser lo que esperabas, es decir, hay un incumplimiento en lo ofrecido, lo que puedes presentar ante **Profeco** es una queja, la cual te permitirá reclamar la reparación de daños (restitución del bien o servicio, bonificación). Para hacerlo, debes tomar en cuenta la siguiente información:

REQUISITOS:

• Nombre y domicilio del consumidor.
• Nombre y domicilio del proveedor que aparece en el contrato, comprobante o recibo.
• Descripción del bien o servicio que se reclama y la narración de los hechos que dieron lugar a la queja.

PROCEDIMIENTO:

• Puedes presentarte directamente en cualquier delegación Profeco. Sin embargo, para mayor comodidad, puedes realizar una cita través del Programa de Citas por Teléfono (Procitel), llamando al Teléfono del Consumidor (5568 8722 en el DF y área metropolitana; 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país). En este número también te informarán sobre la dirección de la delegación más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo
• Después de presentar la queja, un servidor público de **Profeco** te indicará cuál es el procedimiento que sigue.

NOTA IMPORTANTE:

El procedimiento para presentar una denuncia es independiente de aquel para presentar una queja. Un consumidor puede realizar ambos procedimientos si lo que busca es solucionar su reclamo en particular y a la vez advertir a otros consumidores sobre el engaño.

GRAN GUÍA DE LOS SERVICIOS INMOBILIARIOS

¿El presente te bombardea con dudas sobre tu futuro? ¿Esas dudas tienen que ver con el financiamiento que estás a punto de lograr para comprar casa? ¿No te inspiran confianza algunas empresas desarrolladoras? ¿Aspiras a vivir en un hogar ecológicamente responsable? Muy bien, las siguientes páginas son para ti.

1 EN BUSCA DEL CRÉDITO IDEAL

La compra de una vivienda representa el bien patrimonial más importante para cualquier familia. Por eso, debes actuar con mucha seriedad, cautela y, sobre todo, procurarte mucha información. Estás a punto de conocer el horizonte crediticio a tu disposición.

Decisiones bien tomadas en torno a un crédito hipotecario bien podrían asegurar la salud patrimonial de tu familia durante años. Una mala elección, por el contrario, puede representar un desequilibrio financiero que redunde en una reducción de tu poder adquisitivo. Sí, vale la pena que comprendas de cabo a rabo el proceso de compra de un inmueble.

Si piensas adquirir una casa o departamento mediante un financiamiento, no estás solo. Millones de mexicanos piensan lo mismo que tú, y la situación de la vivienda en México parece abonar a tus aspiraciones.

En una investigación emitida por el Servicio de Estudios Económicos de Grupo BBVA-Bancomer (*Situación Inmobiliaria en México*), se sostiene que en 2011 la industria de la construcción tendrá un crecimiento ligeramente superior al del resto de la economía. Esta situación se dará gracias a los cambios en las reglas de operación que han implementado tanto Fovissste como Infonavit para otorgar crédito.

Las cifras de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNVB) van en el mismo sentido al afirmar que el saldo del crédito a la vivienda en mayo de 2011 ascendió a 370 mil millones de pesos con un crecimiento del 0.8% en relación con el mes anterior, y de 6.8% con respecto a mayo de 2010.

Por su parte, datos del Consejo Nacional de Vivienda (Conavi) revelan que hasta noviembre de 2010 se construyeron 370 mil 424 casas habitación, 14% por arriba del observado en el mismo periodo de 2009. Para 2011, según el propio Conavi, el financiamiento en todo el país oscilará entre 254 mil y 284 mil millones de pesos, lo que permitirá tener un crecimiento anual de dos dígitos respecto a 2010.

Además, de acuerdo con el Censo Nacional de Población y Vivienda 2010 realizado por el Instituto Nacional de Geografía e Informática (Inegi), el parque habitacional a escala nacional es ya de 35.6 millones de viviendas, de las cuales 28.6 millones están habitadas y equivalen a 80.4%.

Las cifras en términos absolutos del Inegi muestran que las viviendas particulares habitadas se incrementaron 6.7 millones en los últimos 10 años. Esto quiere decir que más de 26 millones de mexicanos habitan en viviendas nuevas. Este incremento representa una tasa de crecimiento anual promedio de 2.6% (entre 2000 y 2010), por arriba de la tasa de crecimiento poblacional.

Cuentas con una gran herramienta para hacer comparaciones entre créditos: el famoso costo anual total.

Estás a punto de engrosar las estadísticas, y para que eso sea una buena noticia, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

1 Compara con información en la mano

Para elegir el plan de crédito hipotecario que más te conviene necesitas comparar diferentes opciones de financiamiento. Puedes arrancar realizando un ejercicio sobre cómo administrar tus pagos a través de simuladores que ofrece la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), el Banco de México y diversos bancos comerciales.

Estos simuladores te permiten proyectar los pagos que puedes realizar en mensualidades, según el monto, impuestos, pagos a notaría, avalúo y seguros, entre otros. En el sitio en internet del Banco de México (banxico.org.mx) encontrarás un simulador para conocer el famoso (y muy útil) costo anual total (CAT).

Recuerda que el CAT es una medida de costo de financiamiento que incluye todos los costos y gastos inherentes del crédito, como intereses, comisiones, primas de seguros y beneficios por pago puntual. Se expresa en porcentaje anual y permite realizar comparaciones entre diversos créditos. Este indicador osciló en mayo de 2011 entre 11.57% y 17.51% en créditos hipotecarios, según el Banco de México.

Los simuladores te ayudan para conocer la mejor opción en cuanto a desembolso inicial, pago mensual, ingresos a comprobar, tasa de interés y pago total. Este ejercicio te ayudará a tener una mayor aproximación del costo total del financiamiento.

Si tu crédito hipotecario es con alguna institución bancaria, solicita las tablas de amortización del crédito para que sepas cómo van a quedar los pagos. La propia Condusef recomienda solicitar siempre la "oferta vinculante": un documento que debe entregarte por escrito y sin costo alguno la entidad que ofrece el crédito hipotecario.

Con este documento la institución se obliga, por un plazo no mayor a 20 días naturales contados a partir de la fecha en que el solicitante lo reciba, a establecer y mantener los términos y las condiciones a los cuales les otorgaría el crédito, así como el CAT individual de la operación.

Consigue ofertas vinculantes de varias instituciones para que encuentres la que más convenga a tus intereses. De nuevo: solicítala siempre. Por cierto, la entrega de la oferta vinculante es obligatoria y gratuita a solicitud del cliente.

2 Haz un presupuesto

Si tu meta es comprar una vivienda debes contar con ciertos ahorros para pagar los gastos que forman parte de la compra, como comisiones, enganche, avalúos, seguros, etcétera.

Considera también la escrituración de la vivienda, la cual depende de varios factores: el estado de la República donde se realice el trámite, el tamaño y ubicación de la propiedad, su valor comercial y catastral, los gastos por el trámite de gestoría y los honorarios del notario.

También toma en cuenta si puedes pagar mensualmente el crédito, los gastos de mantenimiento, servicios de agua, luz, predial, gas y teléfono, entre otros. Para ello, elabora un presupuesto que te permita ver con claridad tus ingresos y los gastos que realizas. Con base en esta información sabrás si tienes finanzas sanas o qué gastos puedes reducir para obtener el dinero necesario para poder hacer frente al crédito. Se trata de que averigües cuál es tu margen de maniobra para solicitar un crédito.

Hay más: antes de acudir con un banco para solicitar un crédito, Condusef te recomienda contestar las siguientes preguntas: ¿cuáles son tus verdaderas necesidades de financiamiento? y ¿con qué recursos cuentas?

Cuando hayas dado respuesta a estas preguntas, busca opciones que se apeguen a tus necesidades particulares y capacidad de pago.

Analiza con cuidado las ofertas existentes en el mercado, pues los precios varían de manera considerable entre las entidades otorgantes del crédito.

3 Recorre la oferta de crédito inmobiliario

Hoy en día existe una diversidad muy amplia de opciones de financiamiento para adquirir casa o departamento: la banca comercial, instituciones gubernamentales, Sociedad Financiera de Objeto Limitado (Sofol) y Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (Sofom), además empresas que ofrecen esquemas de autofinanciamiento.

La Conavi afirma que el crédito hipotecario más común en nuestro país es el que se origina a través de Infonavit y Fovissste, pues deriva de un derecho de los trabajadores para ejercer un crédito para adquisición de vivienda como parte de su cobertura de seguridad social.

Cada institución tiene varios productos con términos y condiciones muy diferentes. Veamos en qué consisten.

>INFONAVIT

Esta institución te ofrece varios tipos de crédito: para adquirir vivienda, nueva o usada; para construcción en terreno propio; para mejora de vivienda y para pago de pasivos. Sus créditos hipotecarios representan el 60% del total que se otorga en el país.

Estos créditos van dirigidos a los trabajadores que ganan desde un salario mínimo hasta cualquier nivel de ingreso; puede ser un monto de hasta un poco más de 1 millón 200 mil pesos. Tienen acceso a este financiamiento los trabajadores activos que cotizan en el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) e Infonavit. Los patrones aportan 5% del salario al Fondo Nacional de la Vivienda en unas cuentas individuales que tiene cada uno de los trabajadores y eso los convierte en derechohabientes.

Antes de solicitar un crédito es recomendable que participes en el taller de orientación llamado "Saber para decidir", en las diversas instalaciones del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep). Por supuesto, en infonavit.gob.mx puedes consultar más información al respecto.

Este curso te proporciona información sobre cómo puedes utilizar tu crédito y en qué debes de fijarte cuando compras una casa, o si decides remodelarla. Incluso te aconsejan si es o no el momento para tomar una decisión patrimonial. La constancia tiene vigencia de un año y es gratuita. Esta permite a los futuros acreditados ejercer a plenitud sus derechos y cumplir responsablemente con sus obligaciones en el ciclo de ahorro y crédito y adquisición de vivienda.

Una de las herramientas más prácticas desarrolladas por Infonavit es el Índice de Satisfacción del Acreditado (ISA), mediante la cual los trabajadores que adquirieron recientemente una vivienda nueva califican el servicio y el producto que recibieron por parte de la empresa que les vendió el inmueble.

Algunos factores de medición: la satisfacción del consumidor, calidad de productos y comportamientos de compra. El índice se calcula a partir de la calificación que los encuestados proporcionan, en una escala del 1 al 10, de nueve variables con una simbología de cinco niveles, como mostramos en el cuadro de abajo:

ÍNDICE DE SATISFACCIÓN DEL ACREDITADO

Vivienda	ISA
Condición de la casa al mudarse	
Calidad de mano de obra / materiales	
Diseño / estilo de la casa	
Desarrollo habitacional	**ISA**
Infraestructura del conjunto	
Comodidades y/o atractivos del conjunto	
Servicios cercanos	
Atención de la empresa	**ISA**
Personal encargado de garantía o seguros	
Personal de ventas	
Precio	**ISA**
Precio / valor percibido	

SIMBOLOGÍA

Excelente

Muy bueno

Bueno

Regular

Debajo del promedio

La ponderación de las nueve variables se normaliza a una escala de 0 a 10 puntos para quedar de la siguiente manera:
Excelente. De 8.5 a 10 puntos
Muy bueno. De 8.25 a 8.49 puntos
Bueno. De 7.8 a 8.24 puntos
Regular. De 7.30 a 7.79 puntos
Debajo del promedio. Inferior a 7.29.

Con base en esta ponderación, se obtienen varias calificaciones, la máxima es de 100 puntos. Mientras más alto es el ISA, más satisfechos están quienes le compraron a la empresa calificada. Revísalo, es la voz del consumidor.

>CRÉDITOS FOVISSSTE

En la actualidad el Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado ofrece seis tipos de crédito: tradicional, con subsidio, conyugal Fovissste-Infonavit, "Aliados Plus", "Respaldados" y "Pensionados".

Los créditos que otorga esta institución pueden destinarse a la adquisición de vivienda (nueva o usada) particular y en condominio; construcción (individual y común) en terreno propio; ampliación; reparación o mejoramiento de vivienda, y redención de pasivos hipotecarios.

Fovissste recomienda que, como acreditado de esta institución y antes de solicitar un crédito, consideres lo siguiente:

- **Si no tienes la certeza** de poder utilizar el crédito no te inscribas, ya que si sales sorteado le quitas la oportunidad a alguien más que sí lo puede utilizar. Considera si tienes la capacidad de crédito para adquirir la vivienda que elegiste y un ahorro para pagar el avalúo y gastos notariales.
- **Corrobora** si la empresa que ofrece la vivienda de tu interés cuenta con registro de oferente de Fovissste.
- **Si te inscribes al sorteo** y sales ganador, no desaproveches esa oportunidad. Tienes de plazo un año para realizar tu originación de crédito.

En la página 46 desarrollaremos de forma más amplia las opciones que te ofrece Fovissste.

>SOCIEDAD HIPOTECARIA FEDERAL

Tienen como propósito el desarrollo de los mercados primario y secundario de crédito a la vivienda mediante el otorgamiento de garantías destinadas a la construcción, adquisición y mejora de la vivienda, preferentemente de interés social.

SHF es un banco de segundo piso, es decir, no atiende directamente al público, por lo que se apoya en intermediarios financieros para hacerle llegar recursos a la gente. Los intermediarios financieros (como banca múltiple, Sofol, Sofom y entidades de ahorro y crédito popular) se encargan de otorgar y administrar los créditos, desde su apertura hasta su conclusión. El crédito está dirigido a todo tipo de personas.

En el SHF existe una gran variedad de préstamos para comprar, construir, ampliar o remodelar una vivienda en nuestro país, otorgados a través de diversas instituciones financieras, las cuales compiten entre sí en términos de plazo, tasas de interés, esquemas de descuentos y atención al cliente. Su gran ventaja: brindar al consumidor la posibilidad de escoger el crédito que más le convenga entre distintos planes de financiamiento.

5 tips para la elección de crédito

1. Mientras más liquidez (ahorro) tengas, podrás aportar un mayor enganche y obtener mejores condiciones de crédito.
2. Además del enganche, considera gastos notariales, el costo ante el Registro Público de la Propiedad para inscribir la compra venta y el avalúo del inmueble, entre otros.
3. Busca que tu deuda oscile entre 30 y 40% de tu ingreso mensual, para que posteriormente no tengas problemas y puedas solventar otros gastos esenciales: comida, vestido y transporte.
4. Cerciórate de que en el contrato de compraventa que suscribes con la empresa se estipule el precio de la vivienda, ubicación, así como sus características físicas.
5. Identifica los requisitos que pide cada una de las instituciones y haz un comparativo entre todas.

>CRÉDITOS EN BANCOS

La Coordinación del Comité de Crédito Hipotecario, de la Asociación de Bancos de México, lo confirma: los créditos hipotecarios que hoy en día ofrece la banca están enfocados, en su mayoría, a la adquisición de vivienda.

Tradicionalmente un crédito hipotecario es de largo plazo (desde 5 hasta 30 años), según las condiciones del financiamiento que ofrezca cada banco. Normalmente un crédito hipotecario busca que el consumidor tenga una experiencia de crédito previa, ya sea en tarjeta de crédito o algún crédito automotriz.

De acuerdo con tu capacidad de pago te determinan una línea de crédito y, posteriormente, se evalúa el inmueble que pretendes adquirir, y con base en ello, te pueden financiar hasta un determinado porcentaje del valor de la vivienda.

Estos tipos de créditos cuentan con varias clases de seguro:

- **De vida**, el cual cubre al acreditado en caso de cualquier imprevisto.
- **De daños medio ambientales**, que cubre cualquier tipo de daños que pueda sufrir la vivienda.
- **De desempleo**, que cubre la hipoteca hasta determinado número de meses, mientras la persona no tenga empleo.

>AUTOFINANCIAMIENTO

El autofinanciamiento es un sistema de comercialización conformado por grupos de consumidores que aportan periódicamente sumas de dinero para ser administradas por un proveedor. ¿Qué *no* es? No es un préstamo, un crédito ni dinero en efectivo.

Funciona de manera similar a las tradicionales "tandas": cada miembro del grupo obtiene el dinero esperado en determinado plazo para comprar bienes muebles o inmuebles (vivienda, auto, mobiliario, equipos electrónicos...) se trata de una alternativa más para hacerte de bienes cuando no tienes el dinero en efectivo necesario para comprarlos.

Otras ventajas: para contratar no se piden muchos requisitos y, en general, no se toma en cuenta el historial crediticio, pero el bien te lo entregan solo al momento de ser adjudicado, lo que puede tardar meses o años. Eso, quizá, no es lo más importante. Debes tomar muy

en cuenta estas recomendaciones: en primer lugar, asegúrate que la empresa de autofinanciamiento tenga el modelo de contrato que firmarás con ella registrado ante **Profeco**. Puedes consultarlo en el sitio burocomercial.profeco.gob.mx. Esto garantiza que el contrato no tiene cláusulas abusivas o inequitativas para ti. Debes verificar, además, que el contrato a firmar tenga fecha de registro posterior al 10 de marzo de 2006. En esta fecha entró en vigor el Reglamento de Sistemas de Comercialización y la empresa que no cumpla con los nuevos requisitos opera fuera de la ley. En general, comprueba que todo lo que el representante de la empresa te ofreció verbalmente conste por escrito en el contrato.

SOCIEDAD FINANCIERA DE OBJETO LIMITADO (SOFOL)

Las Sofoles son sociedades anónimas especializadas en el otorgamiento de créditos a una determinada actividad o sector, por ejemplo: hipotecarios, al consumo, automotrices, agroindustriales, microcréditos, a Pymes, bienes de capital, transporte, etcétera. Su principal diferencia con los bancos es que no captan ahorro.

La figura de Sofol permite a estos intermediarios tener acceso a diferentes fuentes de financiamiento como préstamos bancarios o financiamiento bursátil mediante la emisión de papel.

En banxico.org.mx puedes consultar las Sofoles que actualmente están en operación.

>SOCIEDADES FINANCIERAS DE OBJETO MÚLTIPLE (SOFOM)

Estas entidades financieras, por su parte, obtienen recursos mediante el fondeo en instituciones financieras y/o emisiones públicas de deuda. Otorgan crédito al público de diversos sectores y realizan operaciones de arrendamiento financiero y/o factoraje financiero. Una Sofom no puede captar recursos del público y no requiere de la autorización del Gobierno Federal para constituirse.

Antes de realizar cualquier trámite con alguna Sofom, comprueba que estén inscritas en el Banco de México. De nuevo, visita su sitio en internet.

↘ EL CRÉDITO HIPOTECARIO

A manera de resumen, en este cuadro te presentamos los organismos públicos y empresas de financiamiento que se encargan de proporcionar créditos hipotecarios.

Institución	Destinado a...	Requisitos
Instituto de Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit)	Trabajadores asalariados	•Presentar solicitud de crédito con los datos requeridos, incluyendo los números telefónicos de dos familiares o amigos que te conozcan, los cuales serán validados por el Infonavit previo al ejercicio del crédito. •Contar con una relación laboral vigente. •Que tu patrón realice sus aportaciones patronales del 5% de tu salario diario integrado. •Cumplir con la puntuación mínima requerida de 116 puntos; los cuales se determinan con base en tu edad, salario, saldo de la Subcuenta de Vivienda (SSV) y el número de los últimos bimestres de cotización continua. •En caso de que tengas menos de 100 puntos, podrás aprovechar el programa Crédito Seguro, que consiste en realizar ahorros en plazos desde cuatro hasta 24 meses.
Fondo de la Vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (Fovissste)	Trabajadores al servicio del Estado	•Ser trabajador cotizante en servicio activo. •Ser titular de depósitos constituidos a su favor por lo menos durante nueve bimestres en la Subcuenta del Fondo de la Vivienda. •No estar en proceso de dictamen para el otorgamiento de pensión temporal o definitiva por invalidez o incapacidad total parcial o temporal o para los casos de retiro voluntario. •Estar al corriente en las aportaciones al Fondo de la Vivienda.
Sociedad Hipotecaria Federal (SHF).	Personas que los solicitan	•Ser mayor de edad, comprobante de domicilio, acta de nacimiento, identificación oficial vigente, CURP. Tener un ingreso de al menos tres veces más que el monto de la mensualidad que pagarías por el crédito, presentar una solicitud debidamente llenada y buen historial de crédito.
Banca	Personas físicas asalariadas y profesionistas independientes o con actividad empresarial.	•Llenar una solicitud de crédito, comprobar ingresos, presentar comprobante de domicilio y tener un historial crediticio satisfactorio.
Autofinanciamiento	Cualquier persona física	•Hasta no reunir el enganche las personas no tienen derecho a participar en las vías de adjudicación que cada institución haya designado para su sistema de autofinanciamiento.
Sociedad Financiera de Objeto Limitado (Sofol)	Personas que los soliciten	•Identificación oficial vigente, comprobante de domicilio, buen historial crediticio, comprobante de ingresos, acta de nacimiento, llenar solicitud.
Sociedades Financieras de Objeto Múltiple (Sofom)		

2 LA VALORACIÓN DEL DESARROLLADOR INMOBILIARIO

El crédito es apenas una parte de la ecuación que resolverás. No agotes tus "reservas" de consumo inteligente, porque deberás tomar otra decisión: el desarrollador con el que firmarás el contrato de compra-venta. Ojo: el contrato de adhesión debe estar registrado en **Profeco**.

En efecto, desde febrero de 2004 los desarrolladores de inmuebles están obligados a registrar su contrato.

El Artículo 73 Ter de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que el proveedor deberá poner a disposición del consumidor información sobre las características del inmueble, como son la extensión del terreno, superficie construida, tipo de estructura, instalaciones, acabados, accesorios, lugar o lugares de estacionamiento, áreas de uso común con otros inmuebles, servicios con que cuenta y estado físico general del inmueble, entre otros.

El artículo 73 de la misma Ley menciona que el contrato que se pretenda registrar en **Profeco** deberá cumplir, al menos, con los siguientes requisitos:

- Debe indicar el lugar y fecha de celebración del contrato.
- Estar escrito en idioma español.
- Debe indicar el nombre, denominación o razón social, domicilio y registro federal de contribuyentes del proveedor.
- Debe precisar las cantidades de dinero en moneda nacional.
- Debe describir el objeto del contrato y el precio total de la operación, la forma de pago, así como las erogaciones adicionales que deberán cubrir las partes.
- Debe incluir una relación de los derechos y obligaciones, tanto del proveedor como del consumidor.
- Indicará las penas convencionales que se apliquen tanto al proveedor como al consumidor por el incumplimiento del contrato.
- De igual manera, deberá señalarse que el inmueble cuenta con la infraestructura para el adecuado funcionamiento de sus servicios básicos.

Las 3 preguntas básicas

¿Ya sabes qué tipo de casa vas a comprar? ¡Aguarda, no tan rápido! Cuestiónate esto:

1 ¿Quiero una casa o un departamento? Las casas son más amplias, con más privacidad, pero también más caras, tanto en la compra como en el mantenimiento.

2 ¿Cuántas habitaciones necesito? ¿Vas a mudarte solo o eres recién casado?, ¿ya tienes hijos?, ¿estás próximo a tener bebés o los tendrás en un corto plazo?, ¿necesitas un estudio para cuando trabajas desde casa?

3 ¿Qué características específicas necesito? Haz recuento: clóset, planta baja, mucha luz natural, espacio suficiente para libreros, ventanas con protecciones para niños...

La comprobación de que un contrato está registrado no es una cuestión ociosa. Si lo está, hay certeza de que tiene cláusulas claras y transparentes. Es decir, no incorpora cláusulas abusivas o desproporcionadas en perjuicio de los consumidores.

En el Buró Comercial de Profeco (busca burocomercial.profeco.mx) puedes realizar esta comprobación. Ve a la opción "Información de contratos de adhesión" en el menú; puedes realizar búsquedas por el número de registro del contrato, la razón social, el nombre comecial del desarrollador o su RFC.

Además, en el propio Buró Comercial obtendrás otro tipo de valiosa información: el comportamiento comercial de la constructora, promotora o de la parte vendedora que aparezca en el contrato. Analizando ese comportamiento sabrás si el vendedor ha tenido quejas en **Profeco** y cuáles han sido los motivos.

Para mostrarte la utilidad de esta información, en las siguierntes páginas te presentamos una tabla que revela el comportamiento comercial de los principales desarrolladores inmobiliarios de México.

EL COMPORTAMIENTO DE LOS DESARRO

Tu relación con una empresa inmobiliaria debe tener un punto de partida firme: un contrato de adhesión desarrollador que está a punto de entrar en tu vida; revisa su comportamiento comercial, el número de que se han conciliado... Este cuadro comparativo de los proveedores con mayor número de operaciones con Fov

PROVEEDOR	FOVISSSTE ①	INFONAVIT ②	TOTAL ③	% DE CONCILIACIÓN ④	% CONSUMIDORES CON QUEJAS ⑤	
GRUPO GEO	10,048	40,248	50,296	79%	0.97%	
GRUPO HOMEX	8,162	26,459	34,621	89%	0.72%	
GRUPO URBI	4,261	15,689	19,950	72%	0.68%	
CONSORCIO ARA	3,923	13,187	17,110	90%	1.06%	
GRUPO SADASI	5,346	11,320	16,666	89%	0.16%	
CONSORCIO RUBA	565	9,912	10,477	75%	0.28%	
CASAS JAVER		8,593	8,593	81%	NA	
CONSORCIO HOGARES UNIÓN	1,300	5,362	6,662	74%	0.21%	
VIVEICA	669	5,926	6,595	89%	0.60%	
DYNAMICA DESARROLLOS SUSTENTABLES		5,259	5,259	97%	NA	
GRUPO PROMOTORA RESIDENCIAL	2,008	1,240	3,248	100%	0.30%	
GRUPO VINTE	843	1114	1,957	75%	0.20%	
CONSORCIO SARE		1,775	1,775	83%	NA	
CONSORCIO FINCAMEX	710	473	1,183	94%	6.59%	
GRUPO VGI	716	319	1,035	95%	2.31%	

ROLLADORES

esión registrado en **Profeco.** Pero hay otras formas de conocer mejor al de quejas que otros consumidores han presentado en su contra y cuántas on Fovissste e Infonavit en 2010 te lo muestra.

⑤	⑥ PRINCIPALES MATERIAS DE RECLAMACIÓN	CONTRATO REGISTRADO ⑦ SI	NO
	Entrega del bien, cambios, devoluciones o bonificaciones y garantías.	✓	
	Entrega del bien, cambios, devoluciones o bonificaciones y cobro indebido.	✓	
	Garantías, cambios, devoluciones o bonificaciones y entrega del bien.	✓	
	Negativa a la entrega del bien, negativa a hacer efectiva la garantía y negativa a devolución del depósito.	✓	
	Cambios, devoluciones o bonificaciones, entrega del bien y garantías.	✓	
	Negativa a hacer válida la garantía, incumplimiento en los plazos de entrega y producto o servicio equivocado.	✓	
	Entrega del bien, cambios, devoluciones o bonificaciones y garantías.	✓	
	Negativa a la entrega del bien, negativa a hacer efectiva la garantía y negativa a la recisión del contrato.	✓	
	Negativa a hacer válida la garantía, defectos de fabricación en el producto y negativa a la entrega del bien.	✓	
	Entrega del bien, cambios, devoluciones o bonificaciones.	✓	
	Cambios, devoluciones o bonificaciones, negativa a devolución del depósito y negativa a la recisión del contrato.	✓	
	Incumplimiento de plazos, negativa a hacer efectiva la garantía y negativa a la entrega del bien.	✓	
	Cambios, devoluciones o bonificaciones, entrega del bien y garantías.	✓	
	Negativa a la devolución de depósito, negativa a la entrega del bien e incumplimiento de plazos.	✓	
	Negativa a la devolución de depósito, cambios, devoluciones o bonificaciones y negativa a la entrega del bien.	✓	

No hay relación comercial que esté exenta de quejas por parte del consumidor. Sin embargo, ¿cuántas de estas quejas se concilian? Ahí está el detalle.

❶ Número de créditos otorgados por Fovissste en el periodo 2010.
❷ Número de créditos otorgados por Infonavit en el periodo 2010.
❸ Total de créditos otorgados por Infonavit y Fovissste en el periodo 2010.
❹ Porcentaje de conciliación.
❺ Porcentaje del número de quejas por proveedor en relación con el total de créditos otorgados por Infonavit y Fovissste.
❻ Principales materias de reclamación de las quejas presentadas contra los proveedores.
❼ Proveedores o empresas del grupo que cuentan con contrato de adhesión registrado ante **Profeco**.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

La fuente de las cifras referentes al número de operaciones son Fovissste e Infonavit.

Cómo obtener y aprovechar al máximo tu crédito de vivienda

El ABC del sorteo Fovissste

Se acerca la oportunidad para que los trabajadores al servicio del Estado obtengan uno de los créditos tradicionales que el Fovissste sorteará. Si el tema te interesa, aquí está todo lo que debes saber para participar y, además, las opciones para elegir otras modalidades de crédito.

El sorteo de créditos tradicionales Fovissste 2012 está por arrancar: la convocatoria será publicada la primera quincena de octubre y el evento se realizará el 23 de noviembre. ¿Quiénes pueden participar en el sorteo? Todos los servidores públicos en activo que tengan nueve bimestres o más con aportaciones al fondo de la vivienda, que no estén en proceso de dictamen para el otorgamiento de pensión (temporal o definitiva, ya sea por invalidez, incapacidad total, parcial o temporal) ni en proceso de retiro voluntario y que no hayan recibido un crédito del Fovissste con anterioridad. Pero, vayamos con calma, hay que resolver una a una las dudas que seguramente rondan tu mente.

¿Qué hago para participar en el sorteo?

Busca la convocatoria para el sorteo de créditos tradicionales 2012. Se publicará en fovissste.gob.mx y en los principales diarios de circulación nacional. Deberás llenar una solicitud, para hacerlo puedes acudir a estas opciones: tu representación sindical, tu dependencia, las oficinas de vivienda del Fovissste en todo el país o vía internet.

Si optas por alguna de las primeras tres opciones, deberás presentar tu CURP y credencial de elector o pasaporte. Si decides hacerlo en fovissste.gob.mx, solo requieres tu CURP y el sistema hará todo por ti. Pero antes de llenar tu solicitud debes considerar los siguientes factores:

1 **Asegúrate de que el saldo de tu subcuenta de vivienda esté unificado en tu CURP actual.** Para ello debes acudir a cualquier oficina de Pensionissste (pensionissste.gob.mx). Si detectas que tienes múltiples cuentas solicita ahí mismo que se te unifiquen; de no hacerlo, tu crédito solo reflejaría la cuenta activa. Esto no es una condicionante para continuar con tu registro, sin embargo, el monto de crédito que se podrá otorgar estará en función de tu CURP actual.

2 **Piensa bien qué tipo de vivienda necesitas y quieres comprar.** Si piensas adquirir una vivienda nueva, revisa primero si hay casas disponibles en tu localidad y de qué precio te interesan. Por supuesto, esta es la información mínima para que evalúes si te alcanza con tu crédito o si tendrás que poner dinero adicional. La oferta de viviendas disponibles también la puedes consultar en fovissste.gob.mx.

3 **Evita errores de llenado en tu solicitud de crédito.** No permitas que nadie la llene, llénala tú mismo y escoge la mejor opción de crédito para ti. Y recuerda que todos los trámites para participar en el sorteo son gratuitos.

¿Cómo lleno mi solicitud de crédito?

La solicitud para participar en el Sorteo de créditos 2012 tiene cuatro apartados de información. Es muy importante que tus datos sean correctos porque serán utilizados por el Fovissste para el seguimiento y promoción de tu crédito. Estos son algunos consejos para llenar este documento con éxito:

1 **Datos de identificación del solicitante.** En este apartado te solicitarán datos como tu CURP, RFC, género, correo electrónico, teléfono particular y celular, domicilio actual, estado civil e información sobre tu cónyuge, para saber si cotiza en Infonavit. En caso de que así sea, es conveniente que lo manifiestes e incluyas el nombre de tu cónyuge, RFC y su número de seguridad social. Ten todos estos datos a la mano para que puedas llenar sin contratiempo tu solicitud.

2 Datos laborales del solicitante. Esta información se extrae automáticamente de la base de datos de CONSAR, la cual fue enviada por tu dependencia. Si algún dato no es correcto te sugerimos que acudas al área de Recursos Humanos de tu institución. Únicamente tendrás que capturar el número de bimestres cotizados y el tipo de nombramiento que tienes.

3 Datos del crédito hipotecario solicitado. Este es un apartado importante. Aquí tendrás que marcar el tipo de crédito que solicitas y después no podrás modificarlo. Reflexiona las opciones, recuerda que estás por decidir sobre el bien patrimonial más importante. Ya que lo pensaste bien deberás marcar la modalidad del crédito que quieres (vivienda nueva o usada), la línea en la que lo quieres aplicar (adquisición de vivienda, construcción en tu propio terreno, ampliación, reparación o mejoramiento de tu casa actual e incluso para pagar un crédito hipotecario adquirido por ti con anterioridad), así como la entidad federativa y el municipio donde quieres usarlo.

4 Autorización de uso de datos personales. Esta tiene el objetivo de facilitarte la búsqueda de vivienda, especialmente si se trata de vivienda nueva: tu autorización permitirá hacerte llegar información sobre la disponibilidad de vivienda y esto te facilitará elegir tu casa. Es importante que sepas que el uso de tus datos se hará con apego a la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental, a su reglamento y a los Lineamientos Generales para la Clasificación o Desclasificación de la Información de las Dependencias y Entidades de la Administración Pública Federal y Lineamientos de Protección de Datos Personales.

Si obtengo el crédito, ¿cuánto me prestarán?

Por ejemplo, el monto máximo de otorgamiento de crédito para este año es de 803 mil 544 pesos, al que se le añadió el saldo de la subcuenta de vivienda que el trabajador acumuló en el Fovissste. Sin embargo, el monto del crédito está en función de tu sueldo. Revisa el monto máximo de crédito que te puede otorgar el Fovissste en el simulador de crédito que se encuentra en la página en internet de esta institución. Solo tienes que escribir tu CURP para obtener estos datos.

¿Cómo pagaré el crédito?

Se te descontará el 30% de tu salario básico de cotización, de manera quincenal y lo puedes pagar hasta por un plazo de 30 años. Adicionalmente, el saldo que tengas acumulado en tu subcuenta de vivienda servirá como primer pago de tu crédito y las aportaciones bimestrales que haga tu dependencia durante la vida del crédito servirán para amortizar el saldo de este. Aquí algunos ejemplos:

SI GANAS AL MES	FOVISSSTE TE PRESTA	TE DESCONTARÁ CADA MES
$1,818.52	$128,527.17	$545.56
$3,637.04	$257,054.17	$1,091.11
$5,455.56	$364,412.31	$1,636.67
$7,274.08	$435,972.17	$2,182.22
$9,092.60	$517,360.76	$2,727.78
$10,911.12	$620,831.09	$3,273.34
$12,729.64	$720,133.92	$3,818.89
$14,548.16	$803,541.25	$4,364.45

¿Cuál es la tasa de interés?

La tasa de intereses que deberás pagar por tu crédito tradicional Fovissste puede ir del 4 al 6%. Obviamente, entre más ganes, pagarás una tasa un poco más alta por el crédito, como lo puedes ver en la siguiente tabla:

INTERÉS	SUELDO BÁSICO
4%	Si el sueldo básico de cotización es igual o mayor a 1 y menor a 2.5 veces el SMMVDF*
4.5%	Si el sueldo básico de cotización es igual o mayor a 2.6 y menor a 3.4 veces el SMMVDF
5%	Si el sueldo básico de cotización es igual o mayor a 3.4 y menor a 3.75 veces el SMMVDF
5.5%	Si el sueldo básico de cotización es igual o mayor a 3.75 y menor a 4.15 veces el SMMVDF
6%	Si el sueldo básico de cotización es igual o mayor a 4.15 y menor a 10 veces el SMMVDF

* Salario Mínimo Mensual Vigente en el Distrito Federal

¿Cómo puedo utilizar el crédito?

Puedes utilizar tu crédito tradicional en forma individual o mancomunada a cónyuge, concubina o concubinario, siempre y cuando cumplan con todos los requisitos. El crédito puede destinarse a la compra de una vivienda nueva terminada, para construir una en terreno propio o para comprar una casa usada. Si ya tienes vivienda, puedes solicitar el crédito para ampliarla, mejorarla o repararla. También puedes solicitar tu crédito tradicional para pagar la deuda hipotecaria que puedas tener con otra institución financiera.

↘ MÁS CAMINOS A CASA

Aun si no logras obtener un crédito tradicional en el sorteo, existen otras opciones que ofrece el Fovissste. Obtenerlos es muy sencillo. Los requisitos básicos son los mismos que los del crédito tradicional y los principales documentos que necesitas son: original y copia de tu CURP, de tu identificación oficial vigente y llenar una solicitud de crédito. Conoce las principales características de estos créditos y elige el que mejor se adapte a tus necesidades:

• CRÉDITO CON SUBSIDIO

Es un crédito tradicional que se complementa con un apoyo económico no recuperable (subsidio) que otorga el Gobierno Federal, a través de la Comisión Nacional de Vivienda, para beneficiar a los derechohabientes con ingresos menores a 4 mil pesos. El subsidio es una cantidad de dinero que, aunada al crédito y al ahorro del cotizante, le permite al beneficiado adquirir una mejor vivienda. Esta puede ser nueva o usada pero debe contar con características de sustentabilidad, lo que a mediano plazo se refleja en ahorros de agua y energía.

Requisitos adicionales:

• Tener un sueldo integrado (percepciones menos aportaciones) máximo mensual de 2.6 salarios mínimos ($4,728. 17)
• Contar con un ahorro previo de cinco salarios mínimos ($9,092.64) en el saldo de la subcuenta de vivienda del SAR. En caso de que no cuentes con esta subcuenta con los 5 salarios mínimos, deberás poner la diferencia hasta completarlos.
• Estos créditos solo se podrán ejercer de manera individual, es decir, no se pueden mancomunar.
• Debes aceptar formar parte del padrón de beneficiarios de la CONAVI y quedar inscrito en el mismo.

El monto máximo que autorizará el Fovissste es de $276, 334.42

Ahorro previo de $9,092.64 (Saldo de la subcuenta de vivienda)

Apoyo económico del Gobierno Federal desde $1 hasta $60,011.42

El valor máximo de la vivienda podrá ser de hasta $287, 327.42

Pasos hacia tu nuevo hogar

Si resultas ser uno de los ganadores del sorteo de créditos tradicionales Fovissste 2012 y decides utilizar tu crédito para la compra de una vivienda nueva, te restan tres importantes pasos: elegir la mejor vivienda, formalizar tu crédito y, quizá la mejor parte, firmar tus escrituras.

Obviamente, tienes que seleccionar la casa que más se adapte a tus necesidades, considera el precio, ubicación, monto del crédito y todas las características de la casa o edificio. Visita los desarrollos, pregunta el precio total, las condiciones de pago y el tiempo de entrega. Por supuesto es muy importante que leas cada documento antes de firmarlo y asegúrate de estar de acuerdo en todos los términos y condiciones. Recuerda que al firmar, la vivienda deberá encontrarse totalmente terminada y con todos los servicios. Cualquier pago por enganche o apartado de la vivienda debe formar parte del precio total y quedar registrado en las escrituras. Y dos aspectos fundamentales : tú tienes el poder de escoger libremente tu vivienda y todos los trámites son gratuitos.

Para originar tu crédito, debes elegir una entidad financiera, puede ser una Sofol, una Sofom o un banco que tenga convenio de originación de crédito con Fovissste. Puedes consultar el directorio de entidades financieras autorizadas en fovissste.gob.mx. Para realizar este trámite necesitarás tu identificación oficial vigente con fotografía y firma, tu CURP y también necesitarás un avalúo oficial vigente de la casa que elegiste para integrar tu expediente. No aceptes avalúos de personas o entidades no avaladas por Fovissste. Puedes consultar a los valuadores autorizados también en la página en internet del Fondo.

• CRÉDITO PENSIONA2

Es un esquema de financiamiento diseñado para pensionados del ISSSTE, por jubilación, por retiro por edad y tiempo de servicios o por cesantía en edad avanzada que no rebasen la edad de 74 años con 11 meses y que en su etapa de servicio en la Administración Pública Federal no gozaron de un crédito hipotecario de Fovissste; asimismo, pueden tener un subsidio que otorga el Gobierno Federal dependiendo de su edad e ingreso.

Requisitos adicionales:

- Ser pensionado del ISSSTE por alguna de las razones mencionadas.
- Tener entre 47 y 74 años.
- Inscribir la solicitud de crédito en las ventanillas de recepción.

• CRÉDITOS CONYUGALES

Para los derechohabientes del ISSSTE casados y que su cónyuge cotiza en Infonavit, las dos instituciones crean este atractivo programa de financiamiento para adquisición de casa.

Requisitos adicionales:

- Acta de matrimonio.
- Que el derechohabiente de Infonavit no haya recibido un crédito con anterioridad y que cumpla con la puntuación establecida.
- Y uno de los más importantes: ambos derechohabientes deben presentarse para firmar la solicitud.

• CRÉDITO ALIA2PLUS

Producto pensado para potenciar el saldo de la subcuenta de vivienda del SAR de los servidores públicos, cuyas compensaciones sean superiores a su sueldo básico de cotización, lo que permite mayor capacidad de crédito, con una gran ventaja: la seguridad de conocer desde el inicio cuánto pagarán sin incrementos futuros.

Los requisitos son básicamente los mismos que el crédito tradicional. Te los recalcamos:

- Ser trabajador del Estado en servicio activo. Es importante que tu dependencia pague puntualmente el 5% correspondiente a tus aportaciones.
- Ejercer por primera vez tu crédito del Fovissste.
- Tener un mínimo de nueve bimestres realizando aportaciones en la Subcuenta de vivienda del SAR.

• CRÉDITO RESPALDA2

Esta modalidad de crédito ha sido diseñada para favorecer a quienes desean utilizar como pago inicial su saldo de subcuenta Fovissste del SAR, potenciándolo con un crédito en pesos por parte de una entidad financiera para adquirir una vivienda nueva o usada, o para pagar un crédito hipotecario adquirido con anterioridad. Algunos de sus beneficios es que se trata de un crédito seguro, ya que las condiciones pactadas son conocidas desde el principio y no varían durante la vida del crédito, además de que cuenta con seguros de daños, desempleo, vida y responsabilidad civil. **Los requisitos son los mismos que en el crédito anterior.**

Para obtener más información sobre cualquiera de estos créditos, visita las oficinas centrales del Fovissste o cualquiera de los departamentos de vivienda de las delegaciones estatales o regionales del ISSSTE. También puedes conocer más sobre las distintas modalidades de créditos en fovissste.gob.mx o llama sin costo al 01 800 368 4783.

Cuando tu expediente esté completo, la entidad financiera que hayas elegido y el notario programarán una fecha para el último paso: la firma de las escrituras. El notario te pedirá los originales de recibo de pago de tu última quincena cobrada, comprobante de domicilio, acta de nacimiento (y la de tu cónyuge) y el acta de matrimonio, si fuera el caso. He aquí dos aspectos importantes: el Fovisste pagará el 50% de los honorarios y gastos notariales del contrato mutuo y la inscripción en el Registro Público de la Propiedad, el resto deberás cubrirlo tú (de acuerdo con los aranceles aplicables en el estado); además de que los impuestos y derechos de la escrituración estarán a tu cargo.

El camino hacia tu nuevo hogar está lleno de reflexiones y decisiones que deberás afrontar con la mayor información posible. Resuelve todas tus dudas. Por lo pronto, no dejes que se te pase la convocatoria para el sorteo y mucha suerte.

5 PREGUNTAS QUE DEBES HACERTE ANTES DE LLENAR TU SOLICITUD

1 ¿Cumplo con todos los requisitos para participar en el sorteo?
2 ¿Qué monto máximo de crédito alcanzo?
3 ¿Para qué tipo de vivienda me alcanza?
4 ¿Puedo encontrar el tipo de vivienda que deseo en mi localidad?
5 Si no puedo comprar la vivienda que deseo o no está disponible en mi localidad, ¿qué otras opciones tengo para ejercer mi crédito?

Las casas se vis

Ecotecnologías como las celdas solares para el calentamiento de agua y la construcción bioclimática han dejado de ser un sueño para el que aspira a comprar o remodelar una casa. Ni siquiera son ya un lujo de los ecologistas radicales. Mira las opciones que te ofrece el mercado. **Por Alejandro Sánchez**

isten de verde

Fotos cortesía Casas Geo

México se convirtió en el primer país del mundo en implementar una política para la construcción de casas ecotecnológicas para personas de escasos recursos. Conforme han pasado los meses, los implementos, aditamentos y materiales han disminuido sus precios hasta en 50% o más, basando su efecto, claro, en la ley de la oferta y la demanda. Los encargados de los planes verdes han modificado su estatuto de arquitectos a "bioarquitectos" y ahora el país consolida un diseño bioclimático en la construcción y reconstrucción de viviendas.

¿Cómo se llegó a esto? El proyecto de construir casas ecológicas arrancó así: los créditos hipotecarios recibieron, a partir de 2009, un monto adicional de deuda para sustituir el chisguete de agua por llaves más modernas que regulan el consumo, calentadores de gas por solares, inodoros que en cada descarga vaciaban seis litros o más por otros con un sistema que desperdicia menos de la mitad y focos incandescentes por lámparas ahorradoras o tecnología LED (un conjunto de diodos que emite luz blanca con el menor paso de corriente eléctrica), que cada año abarata sus costos.

Cierto, el costo de la vivienda ecológica es hasta 23% más cara que la normal. Una casa denominada de interés social (dirigida al segmento de bajos ingresos), cuesta alrededor de 260 mil pesos, pero los hogares verdes elevan su valor entre 16 mil y 38 mil pesos por el equipamiento ecológico. Sin embargo, en un futuro cercano (de unos cinco años, digamos) la inversión garantiza ahorros de hasta un 25% de su presupuesto mensual.

"La casa verde representa un ahorro de 229 pesos en pagos de luz, agua y gas", dice Estela García Heredia, coordinadora de Vivienda Económica de Infonavit y encargada de echar andar la Hipoteca Verde en el país. "En el ahorro no hay dudas: nosotros aseguramos la inversión de las ecotecnologías que estamos financiado", asegura.

Las familias gastan un promedio de 230 pesos mensuales y para enfrentar ese desembolso, también se incorporaron en el plan filtros ahorradores de agua que cumplen con la normatividad correspondiente.

Otro aspecto importante del proyecto es que autoridades y ciudadanos ponen su granito de arena para disminuir las emisiones contaminantes como el CO_2 (dióxido de carbono) para enfrentar el cambio climático.

Huertos para autoconsumo

La familia Hernández Rodríguez paga renta de un departamento en la delegación Álvaro Obregón, en el Distrito Federal, pero ya empaca maletas para mudarse. En Iztapalapa estrenará vivienda el próximo mes, una construcción ecológica diseñada en el marco del proyecto de Hipoteca Verde.

"Es la casa de nuestros sueños", dice Marco Hernández, un obrero de la industria editorial. Además de los aditamentos para economizar en el interior de su vivienda, la unidad habitacional a la que se mudará tiene muros ecológicos (regulan el calor o frío en los cuartos) y huertos comunitarios para autoconsumo.

Las propuestas ecológicas ya no se restringen en departamentos o casas, sino que también abarcan los edificios, tanto para comprar o rentar en todo el país. Cuando Marco pidió informes el año

>El espacio común en una unidad habitacional ya no debe verse como "tierra de nadie": puede dar lugar a huertos para autoconsumo.

pasado sobre el valor y requisitos de una vivienda, no sabía de la propuesta ecológica. En 2011 conoció el proyecto e inició la tramitación. Al conocer que las ecotecnologías representarán un ahorro de alrededor de 70 mil pesos o más en pagos de servicios durante la vida de su crédito, no lo dudó un segundo.

Desde este año, en los créditos que se formalicen en Infonavit para viviendas nuevas, usadas o remodelación, las ecotecnologías dejaron de ser una opción voluntaria. "Todos los acreditados van a tener su monto adicional para que puedan adquirir su vivienda con ecotecnologías", dice Estela García, de Infonavit.

Nuevos diseños

Especialistas en arquitectura buscan diseñar nuevas edificaciones tomando en cuenta las condiciones climáticas mediante el aprovechamiento del sol, vegetación, lluvia y vientos para reducir el consumo de energía todavía más.

"Está comprobado que una vivienda bioclimática logra mejores ahorros e incluso llegar a ser sostenible en su totalidad", asegura Ernesto Cruz, a quien le gusta que le llamen bioarquitecto.

Las reglas adoptadas por Infonavit van en ese camino. "Estamos buscando un diseño bioclimático, lo cual puede ser mediante una orientación adecuada según el clima. Por ejemplo, una ventilación cruzada para la altura de los techos, las órdenes de las ventanas o las puertas, que tengan bien ubicadas sus herramientas para no dejar escapar o entrar aire frío o caliente... Son muchos detalles", ejemplifica García Heredia.

En este proceso se estudian otros tipos de materiales de construcción. Se buscan mejores cualidades térmicas y de confort dentro de la vivienda. Muros y techos deben pintarse según el clima.

Además, en todo el país las universidades públicas y privadas han integrado en sus programas de estudio proyectos de desarrollo sustentable arquitectónico.

"La reflexión sobre la sustentabilidad de la vivienda tiene que ver con los materiales que se usan para la construcción; por eso mantenemos investigaciones para desarrollar materiales más baratos y de menor impacto medioambiental", aseguró Marco Antonio Cortés Guajardo, rector de la Universidad de Guadalajara.

"LA CASA VERDE REPRESENTA UN AHORRO DE 229 PESOS EN PAGOS DE LUZ, AGUA Y GAS."

FAMILIARÍZATE CON LAS ECOTECNOLOGÍAS

Las tecnologías que hoy equipan las viviendas de reciente desarrollo buscan reducir el impacto ambiental a la vez que permiten obtener ahorros importantes en el consumo de agua, luz y gas a sus futuros huéspedes. Por ello, ya sea que la vivienda que te interesa comprar las incluya o desees instalarlas una vez que hayas ejercido tu crédito (las puedes adquirir con los proveedores autorizados por Infonavit, utilizando tu "Constancia de crédito para ecotecnologías"), es importante que comiences a identificarte con ellas y comprendas de qué manera se relacionan con tu crédito hipotecario.

UTILIZA EL SIMULADOR

En este sentido, una herramienta que te permitirá conocer más sobre las ecotecnologías es el Simulador de Hipoteca Verde 2011, al cual podrás recurrir cuantas veces consideres necesario hasta encontrar la combinación de ecotecnologías que mejor te convenga.

Toma en cuenta que de acuerdo con la selección que realices, el monto de ahorro varía, por lo que la recomendación es que elijas aquellas que te permitan reducir significativamente tu gasto de agua, luz y gas. Al llegar el momento de realizar tu inscripción de solicitud de crédito, deberás tener definidas las ecotecnologías que formarán parte de tu vivienda, pues quedarán registradas y no podrán ser modificadas posteriormente. Por esta razón, el simulador te será de gran utilidad.

La ruta para acceder a esta herramienta es la siguiente:

- Entra al sitio en intermet de Infonavit: infonavit.org.mx
- Selecciona en la barra de la derecha la opción que dice: "Todos los créditos del Infonavit serán verdes".
- Una vez que estés en la ventana de la Hipoteca Verde, selecciona el link subrayado en rojo: "Simulador de Hipoteca Verde 2011". ¡ Y listo!

EL SIMULADOR TE PERMITIRÁ...

- Consultar las ecotecnologías de acuerdo con tu edad y salario.
- Conocer el ahorro mínimo mensual a cumplir de acuerdo con tu capacidad de pago del crédito.
- Elegir las ecotecnologías que te interesa tener en tu vivienda.

Para ello, es necesario que proporciones los siguientes datos:

1 Confirmación de que eres derechohabiente. **2** El tipo de vivienda (departamento o casa). **3** Estado, municipio y zona bioclimática. **4** Tu salario mensual.

Todos los sectores responden

La industria limpia ha tenido un buen impulso gracias al proyecto verde en las viviendas; en efecto, ha tenido que adaptarse a los nuevos planes de desarrollo. "Tuvimos que impulsar a nuevos distribuidores. A otros, que ya estaban en el mercado, los convencimos de que no solo vendieran sino que también instalaran los materiales", comenta García Heredia.

A mayor oferta, menor el precio. En 2009, por ejemplo, los calentadores solares costaban hasta 14 mil pesos; hoy un consumidor encuentra el mismo aparato, con las características fijadas en las normas por las autoridades ambientales y ecológicas, en 6 mil pesos.

"Cada vez son más los clientes que piden aparatos solares u otros aditamentos ahorradores en energía eléctrica", explica Martín Otero, gerente de una tienda de electrodomésticos y materiales para la vivienda. "Hay empresas de calentadores solares que van modificando sus ofertas para competir con otras marcas."

Estos son los números de viviendas ecológicas otorgadas por Infonavit: 120 mil en 2009, 269 mil en 2010 y 239 mil en este año. El objetivo es llegar a 350 mil.

Los últimos sondeos oficiales sobre adquisición de viviendas ecológicas revelan que 22% de quienes compraron casa dijo que lo hizo para ahorrar y 42% por contribuir en el desarrollo sustentable.

Esta situación ha contribuido a crear fuentes de empleo en la industria de las viviendas verdes. Las empresas constructoras que participan en la entrega de créditos (de la mano con el estado) están sepultando la vieja forma de la construcción. Además, la Asociación de Banqueros de México se sumó al concepto de otorgar préstamos que incluyan solamente sistemas de ecotecnia.

En tres años el proyecto de hipoteca verde para personas de bajos recursos ha recibido diversos reconocimientos por parte de países como Alemania. Las autoridades buscan fortalecer la industria y hacer equipo con desarrolladores nacionales de tecnologías y empresas internacionales para que se invierta cada vez más en México.

>El objetivo del esfuerzo conjunto de empresas, autoridades y consumidores: sepultar la vieja forma de la construcción.

ESTUDIO DE CALIDAD:
BEBIDAS HIDRATANTES
PARA DEPORTISTAS

MÁS RÁPIDO, MÁS ALTO, MÁS... ¡ELECTROLITOS!

Si eres deportista competitivo, esto te interesa: le medimos azúcares y minerales a tu bebida favorita. Si solo quieres estar en forma, ¿tus 20 minutos en la caminadora ameritan una bebida hidratante bien fría? Aquí las claves para entender la ciencia de calmar la sed.

FICHA TÉCNICA

• PERIODO DE MUESTREO:
del 20 al 26 de julio de 2011
• PERIODO DE ANÁLISIS:
del 21 de julio al 9 de agosto de 2011

NÚMERO DE PRUEBAS EFECTUADAS:

925

La anécdota oficial de cómo surgió una de las bebidas hidratantes más populares es bien conocida: en 1965, el doctor Robert Cade desarrolló una bebida capaz de reponer rápidamente todo lo que los jugadores del equipo de futbol americano colegial Gators de Florida perdían mediante el sudor. "Los resultados de una correcta hidratación no se hicieron esperar, y pronto los Gators fueron conocidos como 'El equipo de la segunda mitad', ya que en ese periodo dominaban sin problemas a sus contrincantes", le gusta presumir a la marca.

En la actualidad existen varias marcas de bebidas hidratantes diseñadas especialmente para deportistas o para todas aquellas personas que realizan actividad física de manera regular e intensa. Pero ¿en realidad las bebidas hidratantes pueden ayudarte a mantener un buen rendimiento físico, a dar el extra en "la segunda mitad"?

El arte de sudar

Cuando haces ejercicio, buena parte de la energía que gastas se convierte en calor. Si tu organismo no tuviera la capacidad de eliminarlo, en cuestión de minutos, tu cuerpo experimentaría temperaturas letales. Sí, es por eso que sudas (para mantener tu temperatura corporal dentro de rangos normales) y, como consecuencia, te deshidratas.

La hidratación es clave en el rendimiento deportivo. Una persona deshidratada puede experimentar desde fatiga temprana y sed hasta desmayos y golpes de calor, pasando por dolores, calambres y mareos. Al perder incluso una pequeña cantidad de líquidos (por ejemplo, el 1% de peso corporal) se puede reducir el rendimiento físico.

"La deshidratación es un proceso en el que inicialmente se pierde agua pero que elimina también electrolitos: sodio, potasio, magnesio. Además de que, por supuesto, se va consumiendo energía", comenta Raúl Castrejón Urbina, médico de la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte del Comité Olímpico Mexicano.

Los electrolitos, de acuerdo con el doctor Castrejón, son minerales que "Se mantienen en parámetros estables cuando estás bien hidratado. Cuando empiezas a hacer actividad física, estos electrolitos se van alterando por deshidratación y cuando se alteran vienen los problemas en el cuerpo".

Aquí es donde entran las bebidas motivo de este estudio de calidad, que fueron creadas para rehidratar rápidamente. Estas bebidas contienen, además de agua, carbohidratos (glucosa, fructosa y sacarosa), así como electrolitos (sodio, potasio, magnesio, calcio etcétera). "Las bebidas hidratantes mejoran el rendimiento y ayudan a la homeostasis, es decir, a mantener el equilibrio interno de todas las sustancias y con eso evitar los daños que produce la deshidratación", señala el doctor Raúl Castrejón.

El nivel de deshidratación depende en gran medida de muchos factores: el tipo de actividad física, la intensidad del ejercicio que se realiza, la ropa, el clima, la altitud y el lugar en el que realices ejercicio, entre otros. La elección de una determinada marca de bebida hidratante también: los componentes que contiene, el tipo, la temperaturas y hasta de su sabor. A continuación te damos la información necesaria para elegir entre una y otra marca... o incluso para entender que no las necesitas.

EL ESTUDIO

Nuestro análisis incluye nueve bebidas hidratantes, una en presentación en polvo para preparar. Se verificó en cada uno de los productos el contenido de minerales (sodio, potasio, calcio y magnesio), su contenido neto, contenido de azúcares y conservadores. También comprobamos que sus etiquetas incluyeran toda la información al consumidor que requiere la normatividad y que fuera veraz.

Al percatarnos que la cantidad de los ingredientes de los productos no varían por el sabor de este, presentamos los resultados en sabor naranja. La comparación de los contenidos se realizó por porción de 240 ml. Aunque no fue objeto de evaluación, con fines comparativos se determinó el costo por cada 100 ml de producto.

BEBIDAS HIDRATANTES
PRODUCTOS LÍQUIDOS

ENERPLEX

BEBIDA HIDRATANTE SABOR NARANJA México, 600 ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
54	2.40
CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 13.58 g, de los cuales:	
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
6.07 g	7.51 g	No presenta
CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml		
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
102 mg	57 mg	24 mg	8 mg

GATORADE

BEBIDA ISOTÓNICA SABOR NATURAL NARANJA México, 500 ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
60	7.55
CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 14.60 g, de los cuales:	
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
5.04 g	6.22 g	3.34 g
CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml		
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
92 mg	30 mg	No contiene	No contiene

G GATORADE PERFORM 02

BEBIDA ISOTÓNICA SABOR NATURAL NARANJA BAJA EN SODIO México, 600 ml			
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)		COSTO POR 240 ml ($)	
56		4.55	
CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 13.74 g, de los cuales:			
Fructosa	Glucosa	Sacarosa	
2.14 g	3.34 g	8.26 g	
CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
94 mg	31 mg	No contiene	No contiene

BEBIDAS HIDRATANTES (CONTINUACIÓN)

PRODUCTOS LÍQUIDOS

GATORADE® KIDS

BEBIDA ISOTÓNICA SABOR NATURAL NARANJA BAJA EN SODIO México, 236 ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
60	5.75

CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 14.81 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
4.56 g	5.88 g	4.37 g

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
106 mg	33 mg	No contiene	No contiene

JUMEX SPORT

BEBIDA HIDRATANTE NARANJA México, 600 ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
58	2.65

CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 14.25 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
5.42 g	6.05 g	2.78 g

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
89 mg	26 mg	29 mg	No contiene

KIRKLAND SIGNATURE

BEBIDA PARA DEPORTISTAS SABOR NARANJA EU, 591 ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
56	3.25

CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 14.49 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
5.59 g	6.24 g	2.66 g

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
114 mg	30 mg	No contiene	No contiene

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Al medir el contenido de minerales de cada una de las bebidas, de acuerdo con el CFR (Code of Federal Regulations de los Estados Unidos), por tratarse de micronutrientes adicionados, se les dio una tolerancia de 15% contra el valor declarado.

POWER ADE CITRIC' REACTION

BEBIDA PARA DEPORTISTAS SABOR NARANJA México, 600ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
72	4.20

CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 13.87 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
6.31 g	7.46 g	0.10 g

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
44 mg (No cumple con el valor que declara: 94 mg/240 ml)	16 mg	No contiene	No contiene

POWER ADE XION 4

BEBIDA PARA DEPORTISTAS SABOR NARANJA MANDARINA México, 600ml	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR 240 ml ($)
56	4.20

CONTENIDO TOTAL DE AZÚCARES en 240 ml: 14.21 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
6.34 g	7.87 g	No presenta

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
43 mg (No cumple con el valor que declara: 60 mg/240 ml)	96 mg	4 mg	1 mg

PRODUCTO EN POLVO

GATORADE POLVO

POLVO PARA PREPARAR BEBIDA ISOTÓNICA SABOR NATURAL NARANJA México, 521 g	
APORTE CALÓRICO (kcal/240 ml)	COSTO POR PREPARAR 240 ml ($)
60	1.45

TOTAL DE AZÚCARES en 16.8 g (240 ml preparados): 15.34 g, de los cuales:		
Fructosa	Glucosa	Sacarosa
No presenta	5.11 g	10.23 g

CONTENIDO DE MINERALES en 240 ml preparados			
Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio
94 mg	31 mg	No contiene	No contiene

LO QUE ENCONTRAMOS

En México no existe normatividad que establezca las especificaciones que deben cumplir las bebidas hidratantes. Para tener una referencia, podemos señalar que en febrero de 2001 la Dirección General de Salud y Protección del Consumidor de La Comisión Europea redactó un documento que indica que las bebidas deportivas deben suministrar hidratos de carbono como fuente fundamental de energía y deben ser eficaces para mantener una óptima hidratación. Dicho documento recomienda los siguientes márgenes en la composición de las bebidas para tomar durante la práctica deportiva: de 19.2 a 84 kcal por porción de 240 ml, no más de 9% hidratos de carbono (esto es, de 21.6 g por cada 240 ml) y de 110 a 276 mg de sodio en 240 ml. En cuanto a los resultados que arrojó nuestro estudio de calidad y basados en un documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte podemos llegar a las siguientes conclusiones:

El sodio es el único electrolito que ha demostrado su eficacia en estudios de reposición de líquidos, ya que proporciona beneficios fisiológicos, estimula la llegada máxima de agua y carbohidratos al intestino delgado y ayuda a mantener el volumen de líquido extracelular. La recomendación de la Federación Española sería de 110 a 276 mg en 240 ml. La mayoría de las marcas están por debajo de estos parámetros: en los productos analizados encontramos entre 43 y 114 mg. Las que menos sodio tienen fueron: **Power Ade Citric' Reaction** y **Power Ade Xion 4**, que por porción de 240 ml tuvieron 44 y 43 mg respectivamente.

En cuanto al aporte de carbohidratos en las bebidas de rehidratación, no hay diferencia significativa entre las marcas: de 14 a 15 g (equivalente a un 5.8 y 6.25%), lo que estaría dentro del rango recomendado por la Dirección General de Salud y Protección del Consumidor de la Comisión Europea.

Las pérdidas del potasio son mucho menores durante el ejercicio, así que su reposición es menos necesaria que la del sodio; sin embargo, es conveniente incluirlo para reponer las pérdidas cuando finaliza la actividad física. La concentración del potasio, según el documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte, no debe ser superior a 93.8 mg en 240 ml; en los productos analizados va de 16 a 96 mg por porción de 240 ml.

Los electrolitos como magnesio o calcio no son tan relevantes porque las pérdidas son pequeñas y no son prioridad reponerlas en el ejercicio. En las diferentes marcas, los encontramos entre 1 y 8 mg, en el caso del primero, y de 4 a 29 mg en el segundo.

Las marcas Power Ade Xion 4 y Power Ade Citric' Reaction adicionan el 10% de la ingesta diaria recomendada de vitaminas B3, B6 y B12, vitaminas que están involucradas en el metabolismo de los azúcares, aunque se considera que no es necesario consumirlas cuando se lleva una dieta balanceada.

La marca Power Ade Citric' Reaction declara en su información nutrimental tener 18 g/240 ml de azúcares. Encontramos que 14 de esos gramos corresponden a azúcares simples (glucosa, fructosa y sacarosa) y 4 son un carbohidrato complejo (maltodextrina) que aporta energía de manera gradual, por lo que su aporte calórico es superior. En el resto de las marcas la información comercial está completa.

Los azúcares en este tipo de bebidas se adicionan para reponer la energía que empleamos durante el ejercicio. Aunque su aporte calórico no es tan elevado, cuando se beben en exceso (más de un litro) pueden acumularse y producir molestias intestinales.

Solo la marca Enerplex declara y contiene conservadores: 0.007% de benzoico y 0.013% de sórbico.

MITOS DESHIDRATADOS

1 LAS BEBIDAS HIDRATANTES SON BUENAS PARA LA CRUDA

En efecto, el consumo de alcohol produce deshidratación. Lo ideal sería que lo bebieras con moderación, pero si tomas al grado de tener una resaca, las bebidas hidratantes, cuando contienen minerales, sí ayudan a recuperar el estado de hidratación adecuado. Aunque con tomar agua obtendrías resultados muy similares.

2 LOS NIÑOS NO DEBEN TOMAR BEBIDAS HIDRATANTES

Las bebidas hidratantes no le hacen ningún daño a los niños, aunque lo ideal para hidratarlos es que beban agua simple. La hidratación es fundamental en todos, pero más en los niños: el porcentaje de agua corporal total en un adulto es de alrededor del 60% y en los niños va arriba de un 80%. Así que la hidratación de los pequeños debe ser meticulosa.

Fuente Doctor Raúl Castrejón, médico del deporte del Comité Olímpico Mexicano

RECOMENDACIONES DE COMPRA

1

Revisa las etiquetas y observa la porción en que está dada la información nutrimental. Hay quien la declara por 100 o 240 ml cuando el envase es de 600 ml, entonces el aporte de los nutrientes es mayor.

2

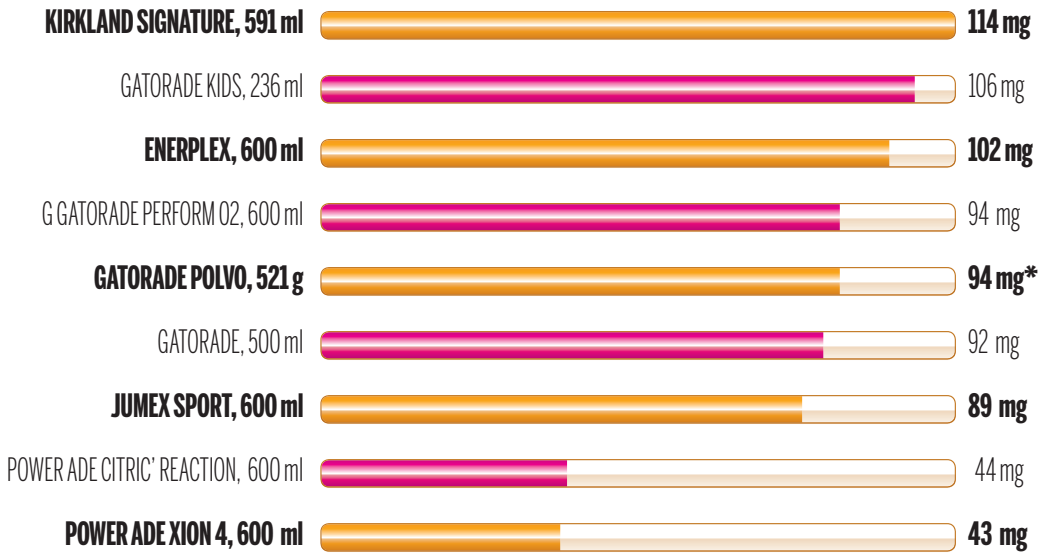
Si eres diabético y haces ejercicio cotidianamente para mantenerte en forma, recuerda que estas bebidas contienen azúcares. La mejor recomendación es consultar a tu médico antes de consumirlas.

3

Ten en mente que estos productos fueron diseñados específicamente para su consumo en la ejecución de algún deporte o actividad física extenuante, así que no sustituyen el consumo habitual de agua.

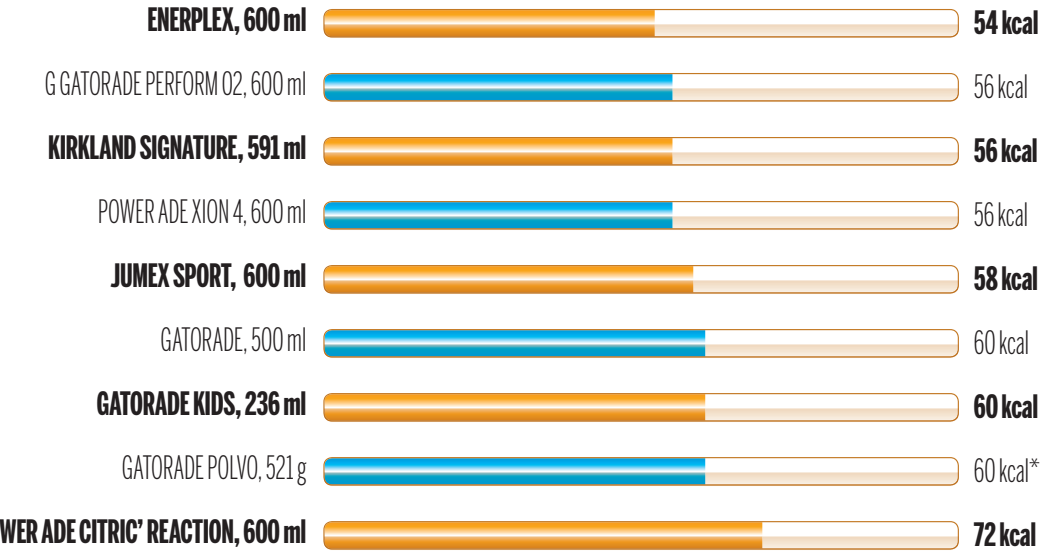
Si tienes alguna sugerencia sobre estudios de calidad futuros, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2122 en el DF o escribe a laboratorio@profeco.gob.mx

Contenido de sodio en bebidas hidrantes (mg/240 ml)



El sodio es el único electrolito que ha demostrado su eficacia en estudios sobre reposición de líquidos.

Y su aporte energético (kcal/240 ml)



Si haces ejercicio para mantenerte en forma, al elegir una bebida hidratante debes considerar las calorías que aporta.

* Contenido de sodio y aporte energético en 16.8 g (240 ml preparados)

Deportista promedio,
¿estas bebidas son para ti?

Los mejores atletas del mundo consumen bebidas hidratantes: Usain Bolt, Serena Williams, Peyton Manning... Ningún patrocinio, por muy jugoso que este fuera, sería suficiente si estas bebidas resultaran perjudiciales para su desempeño. Pero, en realidad, ¿les ayudan a mantener el excelente rendimiento físico que necesitan?

"Las bebidas hidratantes sí traen beneficios para los deportistas de alto rendimiento. Un atleta puede realizar varias horas de entrenamiento al día, haciendo actividad física constante. Es, ante este tipo de actividad, cuando empieza un desbalance en los electrolitos séricos y en la utilización de todos los factores para obtener energía", asegura el doctor Raúl Castrejón Urbina, miembro de la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte del Comité Olímpico Mexicano.

Aunque lamentamos decirte que esto no significa que una bebida hidratante para deportistas te ayudará a destrozar tus propios récords. Al realizar ejercicio, todos perdemos electrolitos y se utilizan los sustratos energéticos que hay en el cuerpo; sin embargo, las personas que practican el ejercicio cotidiano sin que sea competitivo, lo único que necesitan para rehidratarse es agua, simple agua. El doctor Castrejón aclara aún más el punto: "A una persona que hace poco ejercicio le sienta igual un vaso de agua que un vaso de bebida hidratante". Así de sencillo, quienes hacen alrededor de 20 o 30 minutos de ejercicio al día, o son deportistas de sábado y domingo, les basta con agua y sus alimentos cotidianos para recuperar las reservas energéticas y los electrolitos que pierden al realizar una actividad física.

Pero si al final de cuentas decides tomar alguna bebida hidratante, tampoco te hará mal. Aquí algunos consejos del médico del deporte Raúl Castrejón para elegir la mejor bebida hidratante: "Fíjate en primer lugar si tiene o no aporte de minerales y carbohidratos, sobre todo si consideras que el ejercicio que haces es extenuante y necesitarás recuperarlos. Si haces ejercicio para mantenerte en forma, debes considerar el aporte de calorías".

Las necesidades de líquido al hacer ejercicio dependen de cada individuo, la intensidad del ejercicio que realice y las condiciones ambientales. Pero de manera general el doctor Castrejón recomienda beber un vaso de agua (de 200 a 300 ml) una hora antes de la actividad física, un vaso cada 20 minutos mientras dure el ejercicio e hidratarse al final del mismo. En conclusión: la mejor forma de hidratarte es consumir la misma cantidad de agua que estás perdiendo. Las bebidas hidratantes no te convertirán en un Kobe Bryant, pero tampoco te harán ningún daño. La clave está en valorar si tu nivel de ejercicio las demanda.

PILAS ALCALINAS Y RECARGABLES AA

¿CUÁNTO DURA TU PILA?

En cuestión de baterías, los consumidores nos hemos topado con una especie de misterio: no podemos saber con exactitud la durabilidad de cada uno de los modelos que el creciente mercado ofrece. Nuestra compra es guiada a ciegas o por el prestigio de las marcas. Esa situación termina aquí mismo.

La pila es otro de esos grandes productos revolucionarios que damos por sentado. Imagina por un instante que jamás fue inventada. Tu cámara digital tendría que estar conectada a la corriente por medio de un cable todo el tiempo. Esos gratos picnics familiares de tu infancia, con aquella radio de transistores, no hubieran sido posibles. Y olvídate de la lámpara de mano que te auxilia durante los apagones... Claro, hemos pasado por alto el "detalle" de que sin la pila esos aparatos jamás se hubieran desarrollado con las formas que conocemos, pero las imágenes nos ayudan a definir la importancia de este tipo de energía portátil, práctica y accesible.

Con Alessandro Volta tenemos la deuda, pues en 1800 creó la primera batería eléctrica. Pero la vuelta de tuerca definitiva se pudo dar gracias al canadiense Lewis Urry, quien ideó la primera batería alcalina y la capacidad de almacenamiento de energía experimentó un brinco verdadero.

El tamaño AA es el más común en las pilas alcalinas. Si alguien te pregunta: "¿me prestas unas pilas?", seguramente se refiere a esta clase. Sin embargo, para ciertos aparatos con alta demanda de energía, como algunas cámaras digitales y juguetes eléctricos, solemos adquirir pilas alcalinas de alta descarga o, mejor aún, invertir en un paquete de cargador con sus pilas recargables basadas en la tecnología níquel-hidruro metálico (Ni-HM).

El mercado está inundado de estos dos tipos de baterías y los consumidores nos enfrentamos con la difícil tarea de elegir. Al desconocer su desempeño preciso, no nos queda más remedio que orientar nuestra compra guiados por el precio o la fama de ciertas marcas. Por eso, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió analizar la calidad de pilas alcalinas y recargables AA e informarte sobre su durabilidad y uso adecuado.

EL ESTUDIO

Estudiamos 19 modelos de 18 marcas de pilas primarias no recargables de zinc-dióxido de manganeso (Zn/MnO_2), mejor conocidas como alcalinas, en tamaño AA, y que proporcionan 1.5 volts cc (tensión de corriente continua). Cuatro modelos de pilas alcalinas denominadas de "alta descarga", del mismo tamaño y tensión mencionados, fueron incluidos; su uso es recomendado en aparatos que consumen una alta corriente, como cámaras digitales y cochecitos de control remoto, entre otros.

Adicionalmente analizamos nueve modelos de pilas secundarias recargables tamaño AA, de tecnología níquel-hidruro metálico (Ni-MH), que incluyen su propio cargador y una capacidad de entre 2,000 y 2,500 mAh (miliampere-hora). (Para conocer con precisión qué significan estos datos, te recomendamos leer el recuadro "Las pilas recargables: dudas frecuentes".)

LO QUE BUSCAMOS

↘ ¿CUÁL ES SU DURABILIDAD?

Por medio de un banco de pruebas automatizado que las descarga paulatinamente, las pilas alcalinas fueron sometidas a un régimen de operación que simula su uso en una radio, un reproductor portátil de música, un juguete y una cámara digital.

En la prueba de uso en cámara digital, el dato que reportamos es el máximo número de fotos (disparos) que se espera pueden llegar a tomarse, siempre bajo las mismas condiciones de luz ambiente y distancia focal, y sin hacer alguna otra acción con la cámara. Es importante notar que este dato puede variar dependiendo del modelo de cámara, el tipo de fotos tomadas (con o sin flash) y el intervalo de tiempo entre cada disparo. De la misma forma, para el resto de las pruebas considera que el valor reportado en horas y minutos es solamente una referencia; puede ser diferente según el uso que le des al aparato.

Una última nota, antes de arrancar con los resultados de las pruebas: a las pilas alcalinas de **alta descarga** les aplicamos únicamente la prueba de duración en cámara digital, al igual que a las pilas **recargables** de Ni-MH. Sin embargo, a estas últimas les practicamos un acondicionamiento previo: las sometimos a un proceso de 40 ciclos de carga-descarga; así descubrimos los modelos que pierden más rápidamente su capacidad para almacenar energía con cada recarga.

↘ FICHA TÉCNICA

REALIZACIÓN DEL ESTUDIO:

del 7 de marzo al 10 de agosto de 2011.

PERIODO DEL MUESTREO:

del 18 de marzo al 6 de junio de 2011.

MARCAS Y MODELOS ANALIZADOS:

18 / 23	9 / 9
Pilas alcalinas	Pilas recargables

TOTAL DE PRUEBAS Y ENSAYOS

106 / 6,664	18 / 270
Pilas alcalinas	Pilas recargables

NORMATIVIDAD

Para la elaboración de este estudio consideramos la siguiente normatividad:

NMX-J-160/1-ANCE-2005
Pilas Eléctricas - Parte 1: Requisitos generales.

NMX-J-160/2-ANCE-2006
Pilas Eléctricas - Parte 2: Especificaciones físicas y eléctricas.

NOM-024-SCFI-1998
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

Si quieres sugerir la realización de un estudio de calidad, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: **5544 2122** de la Ciudad de México o escribe a **laboratorio@profeco.gob.mx**

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

PILAS ALCALINAS
TAMAÑO AA DE 1.5 V

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	DURACIÓN EN USOS TÍPICOS			
	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	Cámara digital * (no. de disparos)
DURACELL MN1500B4 Estados Unidos	90 h, 5 m	9 h, 5 m	21 h, 45 m	986
ENERCELL 23-849 Estados Unidos	97, h 5 m	8 h, 35 m	21 h, 45 m	935
ENERGIZER MAX (E91BP-4) Singapur	94 h, 30 m	8 h, 20 m	20 h, 20 m	876
EVERACTIVE AA6 Estados Unidos	91 h, 40 m	8 h, 40 m	20 h, 10 m	928
EVEREADY GOLD (A91BP-4) Singapur	90 h	7 h, 35 m	19 h, 50 m	784
KIRKLAND SIGNATURE Estados Unidos	101 h, 30 m	8 h, 20 m	21 h, 25 m	912

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	DURACIÓN EN USOS TÍPICOS			
	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	Cámara digital * (no. de disparos)
OFFICE DEPOT LARGA DURACIÓN (4396B) China	93 h, 35 m	8 h, 20 m	20 h	844
OFFICE MAX 63806 (ULTRA DIGITAL) China	94 h, 45 m	9 h, 25 m	20 h	892
PANASONIC EVOLTA Japón	104 h, 40 m	8 h, 35 m	22 h, 20 m	990
PANASONIC ALKALINE Tailandia	88 h, 30 m	8 h	18 h, 50 m	821
POLAROID SUPER ALCALINA China	96 h, 45 m	8 h	20, h 10 m	820
RAYOVAC 815-12LAB Alemania	96, h 5 m	9 h, 5 m	21, h 40 m	917

* Este valor puede variar dependiendo del modelo de cámara digital empleado y el uso.

LA "MAGIA" DE LAS PILAS

La capacidad de almacenar energía en una pila se basa en el hecho de que una reacción química puede ser transformada en energía eléctrica.

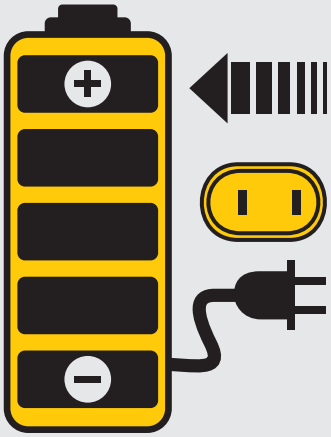
Dos placas eléctricas de metales distintos, que forman las terminales positiva y negativa de la pila (llamadas **cátodo** y **ánodo**), se encuentran separadas entre sí por una solución denominada **electrolito**: el medio capaz de conducir electrones entre ambas placas y, por lo tanto, producir energía eléctrica. Estos elementos están contenidos en un envase metálico o de plástico, que da forma a la pila en su presentación comercial.

Dependiendo del electrolito empleado y de los metales utilizados en sus terminales, se pueden fabricar distintos tipos de pilas. Las pilas **alcalinas** o de zinc-dióxido de manganeso (Zn-MnO^2) usan hidróxido de potasio como electrolito. Para el cátodo emplean dióxido de manganeso y zinc para el ánodo. Casi todas se encuentran blindadas para minimizar el derramamiento de sus componentes, aunque este blindaje tiene una duración limitada.

LAS PILAS RECARGABLES: DUDAS FRECUENTES

¿CUÁNTOS TIPOS DE PILAS RECARGABLES EXISTEN?

Básicamente tres tipos: Ni-MH (níquel-hidruro metálico, objeto de este reporte), Li-ion (ion-litio), y NiCd (níquel-cadmio). Las de NiCd, en tamaño AA y AAA, ya están casi en desuso; tienen la gran desventaja de que, si son recargadas sin respetar el tiempo necesario para cargarlas totalmente (o cuando aún tienen carga), con el tiempo exhiben un efecto llamado de "memoria", el cual les impide paulatinamente cargarse por completo y en pocos meses ofrecen menos energía que cuando nuevas. Las de Ni-MH presentan el mismo efecto memoria que las anteriores, pero no es tan marcado; además, ofrecen una mayor capacidad de almacenamiento de energía (de dos a tres veces mayor que las de NiCd). Las de Li-ion, por su parte, almacenan más energía en menos espacio y se usan principalmente en equipos como teléfonos celulares y computadoras portátiles. No presentan el efecto memoria.



PILAS ALCALINAS (continuación)

TAMAÑO AA DE 1.5 V

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	DURACIÓN EN USOS TÍPICOS			
	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	Cámara digital * (no. de disparos)
7 ELEVEN SUPER ALCALINE China	96 h, 15 m	8 h, 30 m	18 h, 40 m	864
SIMIPILAS ALCALINA China	86 h, 35 m	7 h, 15 m	17 h	766
SONY STAMINA PLUS Indonesia	94 h, 25 m	8 h, 25 m	18 h, 45 m	828
STEREN (GP) BAT-AA12 China	93 h, 20 m	8 h, 25 m	19 h, 45 m	849
VARTA ALKALINE (4906) Estados Unidos	93 h, 25 m	8 h, 15 m	20 h, 45 m	938

* Este valor puede variar dependiendo del modelo de cámara digital empleado y el uso.

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	DURACIÓN EN USOS TÍPICOS			
	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	Cámara digital * (no. de disparos)
VOLTECH AL-AA China	96 h, 30 m	8 h, 30 m	19 h, 10 m	699
WORKFORCE 767 Indonesia	89 h, 20 m	6 h, 55 m	17 h, 25 m	843

PILAS ALCALINAS DE ALTA DESCARGA

TAMAÑO AA DE 1.5 V

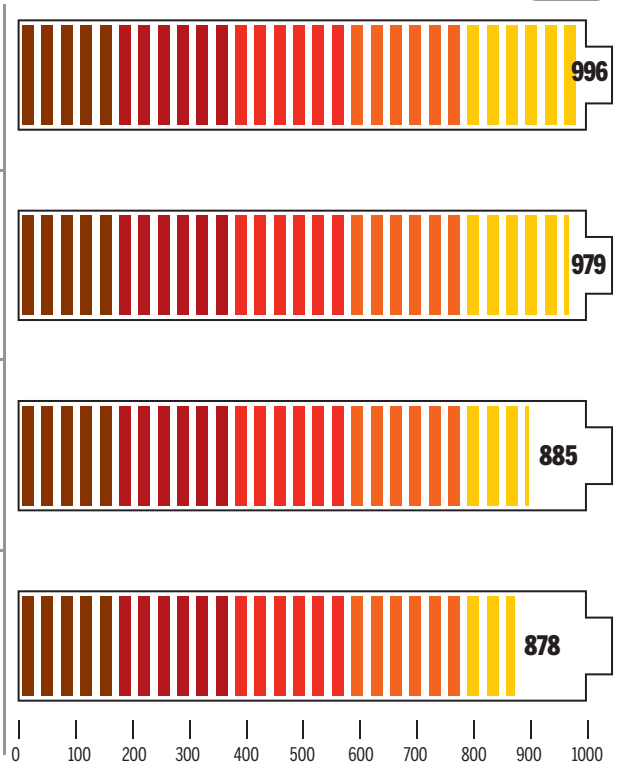
SONY
STAMINA PLATINUM
Indonesia
*Paquete con 4.
Precio único: $43

ENERGIZER
ADVANCED ALKALINE
Estados Unidos
*Paquete con 4.
Precio promedio: $83.50

SIMIPILAS
ALTO RENDIMIENTO
China. *Paquete con 4.
Precio único: $36

DURACELL
ULTRA MX1500B4
Estados Unidos
*Paquete con 4.
Precio promedio: $65

>USO EN CÁMARA DIGITAL



¿QUÉ SIGNIFICAN LOS mAh MARCADOS EN LAS PILAS RECARGABLES?

Los miliampere-hora o mAh son la medida para la cantidad de corriente eléctrica que se puede entregar en cada hora transcurrida. Lo que te sirve saber: a mayor valor, mayor es la energía que se puede almacenar para luego entregar.

¿QUÉ MODELO DE PILAS RECARGABLES CONVIENE COMPRAR?

Depende del equipo en que piensas usarlas. Si se trata de una cámara digital, un cochecito a control remoto o un televisor portátil de pantalla LCD, se requieren pilas recargables con una alta capacidad para entrega de energía: de entre 2,300 y 2,500 mAh. Para aparatos eléctricos y electrónicos convencionales como lámparas de mano y radios, las pilas recargables de entre 1,900 y 2,100 mAh son suficientes.

¿TODAS LAS MARCAS DE PILAS RECARGABLES TIENEN IGUAL CALIDAD?

No. Aunque en general todas las pilas recargables tienen un periodo de vida útil que puede llegar a 500 recargas o más, existen otras diferencias. Por ejemplo, en nuestro estudio las marcas **Kodak** y **Energizer** mantuvieron en buen nivel su capacidad de retención de carga; es decir, puede esperarse que su desempeño se mantendrá estable durante más tiempo. Como ejemplos del caso contrario tenemos las marcas **Enercell**, **Vivitar** y **Rayovac**, que mostaron un decaimiento en la capacidad de retención de carga, lo que generó niveles de desempeño bajos.

PAQUETES DE 4 PILAS RECARGABLES

TAMAÑO AA DE NÍQUEL-HIDRURO METÁLICO Ni-MH, CON SU CARGADOR

Pilas con capacidad de 2,000 mAh y 2,100 mAh

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	ATRIBUTOS: Tiempo de recarga[2] Capacidad	ATRIBUTOS: Incluye además...
KODAK K620-PC China	**11.5** horas 2,000 mAh	
SONY BCG-34HLD4KN (CYCLE ENERGY) China	**16** horas 2,100 mAh	
PANASONIC[1] HHR-3MPT/2B China	**20** horas 2,100 mAh	
DURACELL CEF14DX4UPL China	**6 a 8** horas 2,000 mAh	
STEREN CRG-200 China	**5** horas 2,100 mAh	

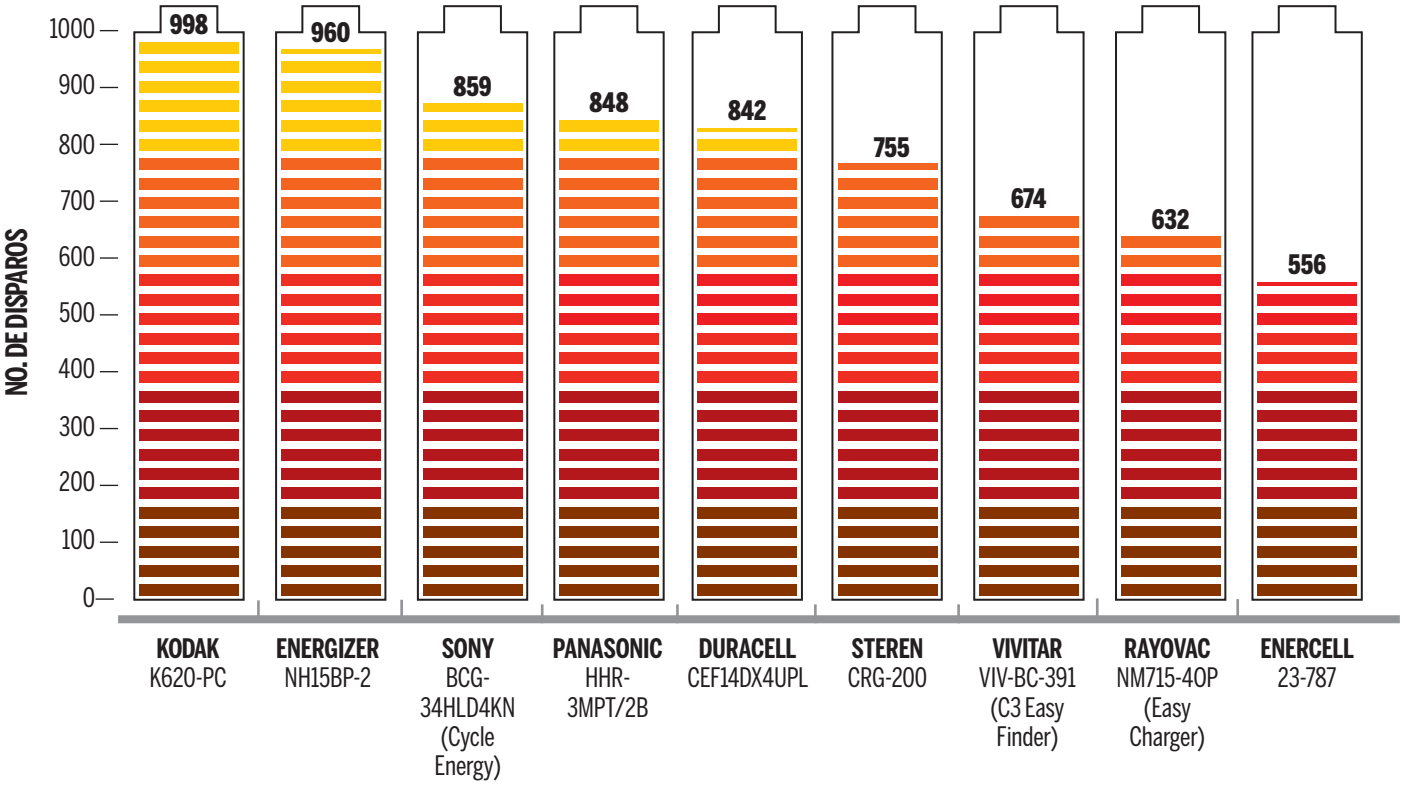
MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	ATRIBUTOS: Tiempo de recarga [2] Capacidad	ATRIBUTOS: Incluye además...
VIVITAR VIV-BC-391 C3 EASY FINDER China	**3.8** horas 2,100 mAh	Conector (plug) para encendedor de automóvil
RAYOVAC NM715-4OP EASY CHARGER China	**2** horas No indica	

Pilas con capacidad mayor a 2,400 mAh

MARCA, MODELO Y PAÍS DE ORIGEN	ATRIBUTOS: Tiempo de recarga [2] Capacidad	ATRIBUTOS: Incluye además...
ENERGIZER NH15BP-2 China	**11** horas 2,450 mAh	
ENERCELL 23-787 China	**2** horas 2,500 mAh	Conector (plug) para encendedor de automóvil y 4 pilas tamaño AAA

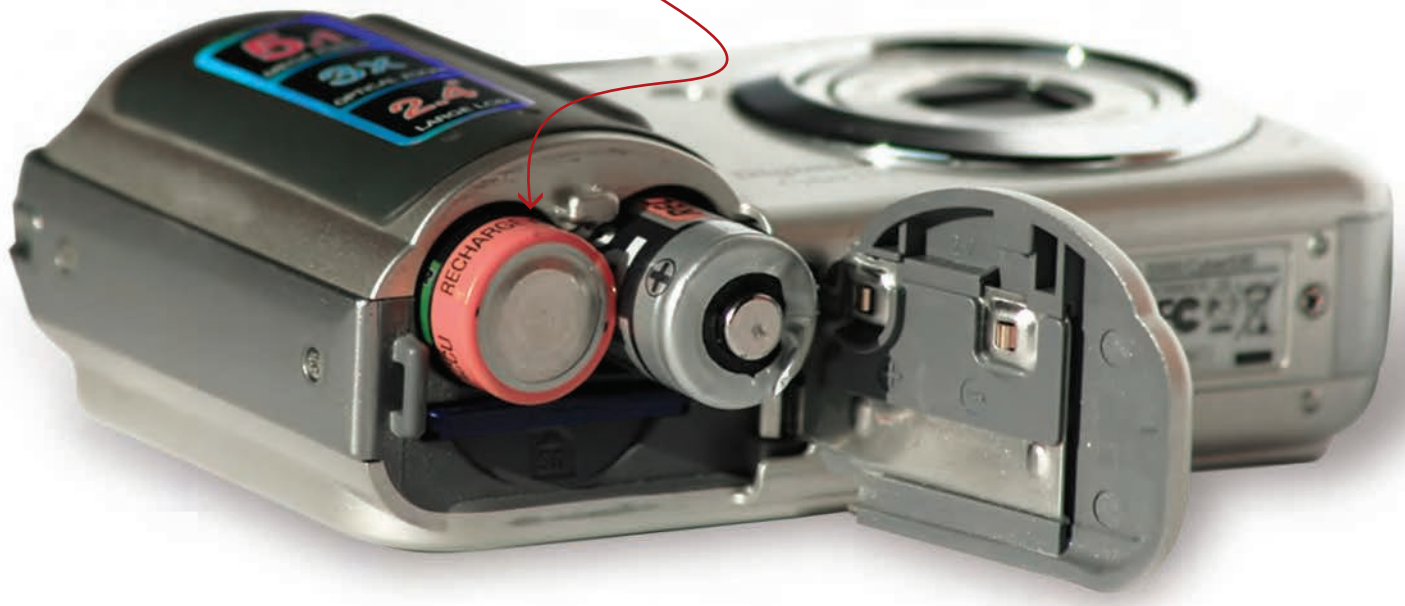
(1) Es el único cargador que se vende con 2 pilas de 1,100 mAh, solo carga 2 pilas a la vez. Las pruebas se llevaron a cabo con pilas de 2,100 mAh adquirirdas por separado.
(2) De acuerdo a las instrucciones del fabricante.

PILAS RECARGABLES. USO EN CÁMARA DIGITAL



Este valor puede variar dependiendo del modelo de cámara digital empleado y el uso.

¿Usarás pilas recargables en una cámara digital? Elige unas con alta capacidad de energía: de entre 2,300 y 2,500 mAh.



LO QUE CONCLUIMOS

↘PARA CADA USO HAY UNA "CAMPEONA"

Para elegir una pila alcalina debes considerar el uso que le darás. A partir de nuestro análisis comparativo concluimos que, salvo contadas excepciones, la mayoría de las pilas ofrecen un desempeño mejorado solo en ciertas aplicaciones. Es decir, al comparar una pila con el resto, puede resultar ser de las mejores en la prueba con el aparato de radio, pero tener un desempeño menor al ser usada en un reproductor portátil de música.

↘ALTA DESCARGA: RECOMENDABLES, PERO...

Las pilas alcalinas de alta descarga sí son la mejor opción si las usas en aparatos eléctricos y electrónicos que demandan alta corriente, como cámaras digitales y juguetes complejos a control remoto. Sin embargo, su uso en aparatos eléctricos y electrónicos convencionales como radios, lámparas, controles remotos y juguetes en general, no representa una verdadera ventaja, ya que su desempeño es similar al que proporcionan el resto de las pilas alcalinas y su precio es mayor. Un paquete de cuatro pilas alcalinas para aparatos convencionales suele costar entre 30 y 40 pesos; los paquetes similares de pilas alcalinas de alta descarga te costarán entre 45 y 70 pesos, según la tienda donde las adquieras, por supuesto.

El uso de pilas alcalinas de alta descarga en aparatos como radios, lámparas y controles remotos no representa una verdadera ventaja.

↘LA DIFERENCIA: RAPIDEZ DE RECUPERACIÓN

Las pilas alcalinas de alta descarga tienen la particularidad de recuperarse con mayor rapidez que una pila alcalina normal, cada vez que son usadas en un aparato de alta demanda como una cámara digital. Eso es lo que en verdad las hace diferentes, más allá del "cuánto duran". ¿Qué significa esto? Con pilas alcalinas normales puedes tomar un número de fotos similar al que tomarías con unas de alta descarga, pero las últimas te permitirán tomar varias fotos con flash en intervalos de tiempo más cortos.

↘LAS MEJORES EN CÁMARAS DIGITALES SON...

En las pruebas de uso en una cámara digital resaltan tanto los modelos de pilas alcalinas **Panasonic Evolta** y **Duracell**, como las alcalinas de alta descarga **Energizer Advance** y **Sony Stamina Platinum**. En común alcanzan el máximo número de disparos.

RECOMENDACIONES DE USO

- Al comprar tus pilas, asegúrate de que los sellos del empaque no han sido violados. Nunca adquieras pilas en el mercado informal, pues estas pueden ser pilas usadas, limpiadas y empaquetadas de nuevo. En algunos casos podrás darte cuenta de esto porque sus terminales positiva y negativa aparecen rayadas por el uso previo.

- No uses en un mismo aparato pilas alcalinas mezcladas con pilas de otro tipo. Por ejemplo: recargables con alcalinas. Distintos tipos de pila proveen energía eléctrica con diferente velocidad; conforme sean usadas, unas se agotarán más rápido

que otras. Así, las que tienen todavía energía pueden agotarse prematuramente e incluso calentarse demasiado.

Considera seriamente la opción de comprar pilas recargables. Aunque es evidente que representan una inversión inicial mucho más elevada que en las alcalinas (no olvides que el cargador debe estar incluido en tu compra, salvo que ya cuentes con uno), a la larga esta diferencia se puede amortizar. Esto se verifica, sobre todo, en los juguetes para niños y cámaras digitales: con tan solo diez recargas te habrás ahorrado el costo de haber adquirido, más o menos, cinco paquetes de pilas alcalinas de alta descarga, que es equivalente al costo promedio de un cargador con sus pilas.

Al instalar las pilas en tu aparato, asegúrate de hacerlo con la polaridad correcta, ya que de lo contrario tanto el aparato como las pilas se dañarán. De igual manera, al reponer las pilas es mejor cambiarlas todas de un jalón en vez de combinar pilas nuevas con usadas.

Cuando no vayas a utilizar un aparato por un periodo largo de tiempo, saca las pilas de su compartimiento. Las pilas pueden derramarse en su interior. Mejor guárdalas en un lugar fresco y seco, alejado de la luz directa del sol.

Dato para los que limitan el uso de una pila "para que no se gaste": si usas una alcalina solo una vez o por un breve momento, de todas formas se activará el proceso de descarga natural. Es decir, la pila comenzará a perder su carga paulatinamente incluso sin que la uses.

No hagas caso de aquellos que recomiendan exponer al sol las pilas que están por agotarse. Cualquier tipo de pila, puesta al sol o cerca de fuentes de calor extremo, puede explotar o derramarse.

Verifica la fecha de caducidad de la pila alcalina cuando estés a punto de comprarla. Prefiere aquellas cuya caducidad sea lo más lejana posible y que se encuentren almacenadas en lugares frescos y alejados de la luz directa del sol. En nuestro estudio, por ejemplo, las pilas más nuevas marcan una fecha de caducidad del año 2017.

Una vez descargada una pila alcalina, deséchala. ¿Cómo? Colócalas, de preferencia, en los contenededores especialmente diseñados para ello que se ubican en algunas calles y centros comerciales.

Precaución: nunca intentes recargar una alcalina en un cargador de baterías, pues podría explotar.

SI USAS PILAS RECARGABLES...

Ten cuidado de colocarlas en su cargador con la polaridad correcta y siempre por pares: coloca dos o cuatro pilas en el cargador.

Mantén las pilas en el cargador el tiempo que indique el fabricante o cuando el indicador luminoso del cargador muestre la señal de que ya se cargaron. Una vez cargadas, espera por lo menos 30 minutos para usarlas; así se enfriarán lo suficiente y comenzarán a trabajar a una temperatura normal (el sobrecalentamiento de las pilas las envejece).

No recargues ni uses en un mismo aparato pilas recargables con diferentes valores de mAh (lee el recuadro "Las pilas recargables: preguntas frecuentes").

En las pilas recargables es mayor la pérdida de energía cuando no se usan. Por eso, mantenlas cargadas (una recarga a la semana es suficiente).

Es normal que las pilas se calienten cuando se están recargando; sin embargo, si el calentamiento es excesivo quizá el cargador o las pilas mismas tengan una falla. De ser así lleva tu cargador a algún centro de servicio autorizado para que verifiquen su estado.

Si requieres adquirir más pilas recargables, procura que sean de la misma marca que la del cargador, así obtendrás el mejor desempeño. Es posible adquirirlas por separado en tamaños AA y AAA (todos los cargadores que analizamos recargan ambos tipos de pilas) y con distintas capacidades: 2,000 mAh, 2,100 mAh, etcétera.

Precios mínimos y máximos de pilas alcalinas tamaño AA de 1.5 V en la Ciudad de México y zona metropolitana

Precios levantados del 15 al 26 de agosto de 2011

Quién es Quién en los precios

Marca y modelo	Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio unitario mínimo o único	Tienda	Precio unitario máximo	Tienda
Duracell MN 1500B4	Paquete con 4	$11	Electrónica Leglyn	$16	Sanborn's (Las Américas, Perisur, Plaza Satélite, Universidad, Villa Coapa)
Enercell 23-849	Paquete con 4	$15	Radio Shack (Arboledas, Coapa, Ejército, Las Américas, Miramontes, Mixcoac, Perisur, Plaza Satélite, Valle Dorado)	—	—
Energizer Max (E91BP-4)	Paquete con 4	$9	Herramientas El 79, La Esquina Ferretera, Electrónica Leglyn	$16	Sanborn's (Villa Coapa)
Everactive AA6*	—	—	—	—	—
Eveready Gold (A91BP-4)	Paquete con 4	$6	Electrónica Leglyn	$9	Coppel (Suc. Hidalgo), Soriana
Kirkland Signature sin modelo	Paquete c/48	$47	Costco (Coapa, Polanco, Satélite)	—	—
Office Depot Larga duración (4396B)	Paquete con 4	$6	Office Depot (Del Valle), Office Depot Express	—	—
Office Max 63806 (Ultra digital)	Paquete con 4	$6	Office Max (Satélite)	—	—
Panasonic Evolta	Paquete con 4	$10	Audio Mundo	$15	Pilas D/C
Panasonic Alkaline	Paquete con 4	$7	Herramientas El 79	—	—
Polaroid Super Alcalina	Paquete con 4	$10	Sanborn's (Perisur, Universidad, Villa Coapa)	—	—
Rayovac 815-12 LAB	Paquete con 2	$5	Soriana (Mixcoac), Walmart (Miramontes)	—	—
Seven Eleven sin modelo	Paquete con 4	$11	7 Eleven	—	—
Simipilas Alcalina	Paquete con 4	$6	Farmacia de Similares (Villa Coapa)	—	—
Sony Stamina Plus	Paquete con 4	$18	Sanborn's (Plaza Satélite, Universidad, Villa Coapa)	—	—
Steren (GP) BAT-AA12	Paquete con 12	$25	Steren (Arboledas, Satélite, Multiplaza Aragón, Perisur)	—	—
Varta Alkaline (4906)	Paquete con 4	$16	Liverpool (Perisur)	—	—
Voltech AL-AA	Paquete con 4	$6	Ferreterías Vicra	$11	Dabo (Rojo Gómez)
Workforce 767*	—	—	—	—	—

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

Nota La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, la podrás solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF, o de cualquier otro lugar de la República Mexicana, al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Precios mínimos y máximos de pilas recargables AA de níquel Ni-MH con su cargador en la Ciudad de México y zona metropolitana

Precios levantados del 15 al 26 de agosto de 2011

Quién es Quién en los precios

Marca / Modelo	Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Kodak K620-PC	Paquete con 4	$199	Photo Depot	$290	Pilas D/C
Energizer Recharge Maxi CHVCM	Paquete con 4	$299	Office Depot (Miramontes)	$210	Electrónica Leglyn
Sony BCG-34HLD4KN (Cycle Energy)	Paquete con 4	$249	Bodega Aurrera (Villa Coapa)	$449	Sears (Satélite, Universidad)
Panasonic HHR-3MPT 2B*	Paquete con 4	–	–	–	–
Steren CRG-200	Paquete con 4	$395	Steren (Arboledas, Multiplaza Aragón, Perisur, Satélite)	–	–
Vivitar VIV-BC-391 (C3 Easy Finder)	Paquete con 4	$399	Radio Shack (Coapa, Ejército, Las Américas, Mixcoac, Miramontes, Plaza Satélite, Valle Dorado)	–	–
Rayovac NM715-4OP (Easy Charger) *	Paquete con 4	–	–	–	–
Enercell 23-787	Paquete con 4	$499	Radio Shack (Arboledas, Coapa, Ejército, Las Américas, Miramontes, Mixcoac, Plaza Satélite, Valle Dorado)	–	–
Duracell CEF14DX4UPL	Paquete con 4	$300	Cámaras Digitales del Centro	$355	Flor Som

Precios mínimos y máximos de pilas alcalinas de alta descarga tamaño AA de 1.5 V en la Ciudad de México y zona metropolitana

Precios levantados del 15 al 26 de agosto de 2011

Quién es Quién en los precios

Marca / Modelo	Presentación	Ciudad de México y zona metropolitana			
		Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Sony Stamina Platinum	Paquete con 4	$43	Sony (Satélite)	–	–
Energizer Advanced Alkaline	Paquete con 4	$58	ISSSTE (110)	$109	Sanborn's (Las Américas, Perisur, Plaza Satélite, Universidad, Villa Coapa)
Simipilas Alto Rendimiento	Paquete con 4	$36	Farmacia de Similares (Villa Coapa)	–	–
Duracell Ultra (MX1500B4)	Paquete con 4	$58	Mega Comercial Mexicana	$72	Sanborn's (Las Américas, Perisur, Plaza Satélite)

MIAU, GUAU

¿Qué piensa tu mascota? Por muy chica o grande que sea, tu masco
Ponte atento y conoce los secretos para comu

LO LEES Y NO LO CREES

Tanto perros como gatos no te ven como un humano, creen que eres parte de su manada, o sea que eres igualito a ellos. Si cuidas al tuyo súper bien, seguro tendrás un amigo fiel al cual podrás contarle todo lo que quieras y sin temor a que lo revele.

SON LOS GRUÑONES

A los reptiles como las iguanas y las tortugas, para nada les late que las agarren, no son como los perros o los gatos. De hecho, pueden pensar que sus dueños quieren comérselos.

SECRETO ACUÁTICO

¿Tienes peces? Entonces debes saber que les choca que les peguen en la pecera, porque escuchan un fuerte sonido, tal como si fuera un tambor cerca de tu oreja.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

→ **¿Se esconde de ti?** Si tu mascota está nerviosa y se oculta detrás de los muebles, en verdad la asustas.
→ **¿Eriza su pelo y gruñe?** ¡Corre chavito! Que tu mascota está hecha una fiera.
→ **¿Prueba tu piel?** Ajá, las mordidas significan que se defiende de ti.

Elegimos a dos de las mascotas más comunes que tenemos en casa y desciframos su lenguaje. ¡Chécalo!

IDIOMA PERRÓN

¡Grrr! Ando bien perro.
¡Aguas! Si enseña sus dientes y gruñe, significa que puede atacar. Lo mejor es alejarse.

Ok, tú mandas. Eres el jefe de jefes.
Esta posición quiere decir que tu mandas y quiere ser tu mejor cuate, o puede significar un "¿Jugamos?".

¡Eres a todo dar!
Saltos, lengüetadas y poner su hocico sobre tus piernas son muestras de afecto. Pero si aulla necesita compañía.

UU, FIUUU...

mascota tiene su manera de demostrarte su afecto y hasta su enojo. comunicarte con ella. **Por Nayarai Sánchez**

EL 2 DE OCTUBRE ES EL DÍA INTERNACIONAL DE LA PROTECCIÓN A LOS ANIMALES. CELÉBRALO CUIDANDO A TU MASCOTA.

ANIMALES DE BUENA SUERTE

La palabra mascota significa "animal que lleva felicidad o mucha suerte". La verdad es que los animales de compañía sí nos brindan grandes alegrías, siempre y cuando estén sanos. Por eso es importante que los cuides. ¿Cómo cuidas a tu mascota?

CURIOSIDADES COTORRAS

- Los pericos pequeños, como los australianos, pueden vivir hasta 15 años, mientras los loros grandes como las guacamayas 80 años.
- Los pericos tienen la capacidad de aprender hasta mil palabras, así que no dudarán en decir lo que quieren de sus dueños.
- Para que tengas una relación especial con tu perico, cuéntale un cuento. Verás cómo aprende nuevas palabras.

Gráfico Érika Argüello

LENGUAS DE GATO

¡Gggshhh! No tengo un pelo de burro.
El pelo erizado y el cuerpo curveado no es una buena señal, significa que tu gato está enojado y pueda atacar.

"Miauamo eres lo máximo".
Restregarse contra ti es su manera de decir "Te quiero", aunque también pueden lamerte.

PRRRR

Fuentes Doctor Edgar Avila, técnico académico del Laboratorio de Conducta Animal de la UNAM • Doctor Moisés Heiblum y doctora Claudia Edwards, etólogos de la FVZ, UNAM • Doctor Juan Carlos Morales, Clínica de Aves de la UNAM

EL TURNO DE →

Paola Longoria, CONSUMIDORA

Es raquetbolista, tiene 22 años y ha ganado casi todo: campeona centroamericana, Premio Nacional del Deporte 2010 y actual campeona del mundo. Los Juegos Panamericanos son una deuda pendiente que, es posible, saldará con tres medallas. Reina en un deporte sin flashes, esta estudiante de ingeniera mecánica suele poner el nombre de México en alto como muy pocos.

¿En qué gastas sin miramientos?
En mi ropa deportiva no escatimo. También me gusta gastar en comida. Debo seguir una dieta especial, pero cuando puedo, no me importa pagar en un buen restaurante. Me gusta mucho la carne y la comida italiana (también adoro el mole de mi mamá, es una de mis comidas favoritas. ¡Le queda delicioso!)

"Si los clientes decimos cosas buenas para mejorar un producto y no nos hacen caso, entonces que nadie lo compre".

¿Te has arrepentido de comprar algo?
Jaja. Sí, de repente, ¡chin!, me doy cuenta que compré unos jeans, zapatos o botas que ya tenía casi del mismo color y estilo. Mi debilidad es la ropa.

¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
Una vez una aerolínea me tuvo cinco días en Bolivia. Primero, que por fallas técnicas; luego, por problemas sociales y finalmente que porque no tenían combustible. ¡Cómo no van tener combustible, es ilógico! ¿Sabes qué me molesta demasiado? Que sobrevendan el vuelo. Eso ya lo hacen como que adrede.

¿Si tienes problemas con un proveedor le exiges una solución o no armas lío?
No soy tanto de eso. Hace una semana llevé mi Black Berry a Nextel porque se trababa muchísimo. Según lo arreglaron me, pero me borraron todo... y al día siguiente se volvió a trabar. ¡Oye, estoy pagando muchísimo por un servicio que no puedo aprovechar! Cuando se trata del teléfono, sí he ido a Nextel a pelearme.

El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos en un año, ¿piensas en eso cuando vas de compras?
Sí me importa el ambiente: soy de las que separa orgánicos de inorgánicos, pero cuando compro, no pienso mucho si eso va a dañar el planeta. Pienso más en cómo me voy a ver con lo que me compre.

¿Existe el producto perfecto?
No. Lo más cercano al producto perfecto es mi lap top Mac. La amo. También me gustan mis tenis Nike: me siento segura al competir y me gustan sus diseños.

¿El cliente siempre tiene la razón?
Sí. Si decimos cosas buenas para mejorar un producto y no nos hacen caso, entonces que nadie lo compre.

¿Prefieres cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante?
Por las dietas que sigo, soy más de casa. Me gusta cocinar y lo que mejor me queda es el espagueti, el pollo, champiñones y las milanesas. Les pongo toda la especialidad Longoria.

¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
Hay un comercial malísimo de bebidas hidratantes y electrolítos donde salen unos bebés. Lo veo y digo: "¡no puede ser, cómo puede salir en televisión!".

¿Cómo calificarías al consumidor mexicano?
Somos buenos compradores y sí nos fijamos más en la calidad. En mi caso, yo sí prefiero invertir en cosas de muy buena calidad aunque cuesten un poco más.

Cuando lees la lista de ingredientes de un alimento, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?
No me deprimo pero...bueno, todo depende de las calorías. Yo sí soy de las personas que se fijan cuántas calorías, sodio y vitaminas trae un producto. Checo mucho las calorías, pero no me deprimo. Me doy mis gustos y pienso: "igual y mañana lo quemo".

¿Te consideras despilfarradora?
La verdad es que sí. Me gusta comprar ropa y a veces me arrepiento porque no la necesitaba. Pero cuando es tiempo de ahorrar, sí soy ahorradora.

Foto Mauricio Pedroza

Cambia tus viejos... por unos ahorradores

PROGRAMA LUZ SUSTENTABLE

El Gobierno Federal te apoya sustituyendo cuatro focos incandescentes en funcionamiento a cambio del mismo número de lámparas ahorradoras de la mejor calidad

Tú traes
4 focos

+ recibo* de luz + identificación oficial**

Tú recibes
4 lámparas ahorradoras

Con el ahorro de energía construimos un México más fuerte

- Una lámpara ahorradora dura aproximadamente 10 veces más
- Al usar lámparas ahorradoras ayudas a reducir la contaminación y cuidar el medio ambiente

Para mayores informes: **01 800 5589343** / **www.luzsustentable.gob.mx**

GOBIERNO FEDERAL | SENER | CFE | fide | Vivir Mejor

Centros de canje autorizados: Chedraui cuesta menos | Coppel | Soriana a precio por ti.

HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

* El recibo no debe presentar adeudos

** Puedes presentar identificación oficial vigente y/o comprobante de domicilio que coincida con el del recibo

*** No aplica a usuarios con tarifa de alto consumo (DAC)

PROHIBIDA SU VENTA

No basta con comer sano, hay que comer limpio

Al preparar alimentos la COFEPRIS te recomienda:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar alimentos.
- Hierve o desinfecta el agua con gotas de yodo, plata coloidal o cloro.
- Lava las frutas y verduras con agua y jabón y desinféctalas con yodo o plata coloidal.
- Lava y desinfecta el área donde preparas los alimentos y los utensilios antes de usarlos.
- Evita el uso de trapos de cocina, utiliza papel absorbente desechable.
- Evita exponer a temperatura ambiente los alimentos que requieren refrigeración o congelación.
- No descongeles los alimentos a la intemperie, colócalos en la parte de abajo del refrigerador o descongélalos en el horno de microondas.
- Evita mezclar los alimentos cocidos con los crudos, colocando estos últimos en los compartimientos inferiores del refrigerador.
- Usa una tabla para picar los alimentos crudos y otra para los cocidos.

Un México sano es un México Fuerte.

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Síguenos a través de Twitter (@COFEPRIS) y Facebook (Cofepris México Sitio-oficial). Visita las páginas web de:
www.salud.gob.mx
www.cofepris.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Esta vez incluimos un novedoso platillo para aprovechar la temporada de la calabaza de Castilla y que tiene el distintivo sabor de la cocina poblana, en el cual se mezcla el picor de los chiles chipotles con el dulzor del piloncillo. El resultado es una comida completa con los nutrientes necesarios y en las cantidades suficientes. Estamos seguros de que será del agrado de toda tu familia.

Y ya que las festividades del 1 y 2 de noviembre están muy cerca, te presentamos uno de los platillos insustituibles en las ofrendas mexicanas: los tamales. En esta ocasión están rellenos de queso y de una exquisita salsa de chiles anchos, y en ellos se equilibra el aporte de carbohidratos y proteínas. Para saciar el antojo y no rebasar el número de calorías recomendado, basta una porción de dos tamales.

El Platillo Sabio Profeco está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

CONSUMO SALUDABLE

Profeco

LA GRAN CALABAZA

La calabaza de Castilla es ideal para prepararse en dulces, pasteles y sopas. Es baja en sodio, contiene betacarotenos y vitamina B. Su aporte energético es de 40 kcal por cada 100 g. Elige las calabazas amarillas o naranjas, que tengan un color lustroso, con cáscara gruesa, firme, sin golpes o partes blandas.

71 POLLO EN SALSA DE CASTILLA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:
Kilocalorías: 720. Proteínas: 29 g. Grasa: 28 g. Colesterol: 98 mg. Fibra dietética: 9 g.

INGREDIENTES (6 raciones):

- 6 piezas de pollo (900 g) cocido
- ½ kg de calabazas de Castilla, cortadas en trozos
- ½ kg de espinacas rebanadas finamente hasta los tallos
- ¼ de kg de tomates verdes
- 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
- 1 chile chipotle adobado (6 g)
- 1 ramita de epazote (5 g)
- 1 diente de ajo (2 g) finamente picado
- ½ kg de tortillas calientes
- 250 g de arroz blanco (cocido a vapor con sal)
- Piloncillo 40 g
- 100 g de media crema
- 4 cucharadas de mantequilla (40 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1 Una vez cocido el pollo, retira la piel, espolvorea pimienta recién molida y dóralo ligeramente sobre una sartén engrasada con el aceite. Reserva.

2 Cuece la calabaza en suficiente agua con sal con todas sus hebras y semillas, hasta que se sienta muy suave. Una vez cocida, retírala de la cáscara. Reserva unos pedacitos y semillitas para adornar. Reserva el agua de cocción.

3 Aparte, cuece los tomates y lícualos con la pulpa de calabaza, hebras, semillas y un chile chipotle con un poco del agua de cocción de la calabaza hasta que toda la mezcla se vea tersa.

4 En una cacerola, calienta dos cucharadas de mantequilla y vierte la salsa pasándola por un colador. Añade la ramita de epazote y deja que se cueza a fuego bajo, agregando la cantidad necesaria de agua de cocción de la calabaza, para obtener la consistencia de una salsa. Al momento de soltar el hervor, añade el piloncillo troceado, salpimienta y deja sazonar hasta que el piloncillo esté disuelto.

5 Al final, incorpora la media crema, mezcla y ¡listo!

6 Con las otras dos cucharadas de mantequilla acitrona la cebolla y el ajo, agrega la espinaca, salpimienta y deja cocer sin tapar al gusto.

7 Emplata el pollo bañándolo con la salsa. Acompaña con una porción de arroz, coronado con las espinacas cocidas y sirve con las tortillas calientes.

TIPS PARA EMPLATADO:
Deja una parte del pollo sin salsa para que se vea el dorado del mismo. Adorna con unos trocitos de calabaza y algunas semillitas sin cáscara.

72 TAMALES PARA LA OFRENDA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN (dos tamales):
Kilocalorías: 592. Proteínas: 15 g. Grasa: 25 g. Colesterol: 39 mg. Fibra dietética 2 g

INGREDIENTES (20 piezas):
- 1 kg de harina de maíz azul para tamales
- 370 g de queso canasto en tiras
- 1 cebolla chica (150 g)
- 5 chiles anchos, asados y desvenados (100 g)
- 250 g de manteca vegetal
- 1 ½ cucharada de polvo para hornear, disuelto en ½ taza de agua
- 1 taza de caldo de pollo tibio
- 1 cucharada de sal (10 g)
- 2 ajos (4 g)
- ¼ de cucharadita de cominos
- ½ taza de agua de tequesquite (ingrediente opcional)
- 1 manojo de hojas de maíz para tamal lavadas y escurridas

PREPARACIÓN:
1. Remoja los chiles durante unos minutos en un recipiente con agua hirviendo. Luego muélelos en la licuadora junto con la cebolla, los ajos, los cominos y un poco del agua de remojo.
2. En una sartén con un poco de manteca, fríe la salsa colada hasta que espese un poco, sazona con sal al gusto y reserva.
3. Bate la manteca hasta que esponje y se vea muy blanca. (aproximadamente 10 minutos).
4. Aparte, mezcla la harina con el agua de tequesquite y comienza a batir, añade el agua con el polvo de hornear y sigue batiendo, al final, añade el caldo de pollo y la sal, sigue batiendo hasta que la masa se vea esponjosa (aproximadamente 10 minutos).
5. Por último, incorpora la manteca batida y bate todo junto durante aproximadamente unos dos minutos más. El punto ideal de batido se conoce cuando una bolita de masa flota en un vaso con agua.
6. Coloca la vaporera con agua al fuego para que se vaya calentando.
7. Abre cada hoja ligeramente humedecida y vacía una porción regular de masa, con la parte externa de una cuchara unta la masa sobre la hoja y coloca en medio una tira de queso y una porción de la salsa. Envuelve el tamal siguiendo la forma de la hoja y doblando las puntas hacia arriba.
8. Cubre el fondo de la vaporera con hojas sobrantes y acomoda los tamales de manera horizontal cuidando que no queden muy apretados y sin que estos tengan contacto con el agua.
9. Coloca más hojas de maíz sobre los tamales y cierra la olla con una tapa que no deje escapar el vapor. Cuece por espacio de una hora y media a dos horas, reponiendo a la mitad del tiempo el agua caliente para que haya suficiente vapor.
10. Se sabe que los tamales están bien cocidos cuando se desprenden fácilmente de la hoja y su consistencia es firme.
11. Se sirven calientes, bañados con un poco más de la salsa preparada.

EL RITUAL DE LA COMIDA

Uno de los principales elementos que conforman los altares mexicanos en recuerdo de los seres queridos que han fallecido, es la comida. Las ofrendas incluyen tradicionalmente: tamales, mole, chiles rellenos, arroz, frijoles, calabaza en tacha, frutas, atoles, chocolate, café... Preservemos y celebremos esta tradición.

Fotos José Rodríguez

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

REVISTA DEL **CONSUMIDOR**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **79** tu delegación Profeco más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468